

УДК 316.477

Н. Я. Прокопьев,
доктор мед. наук, профессор, заслуженный деятель науки и образования РАЕ,
заслуженный рационализатор РФ, профессор кафедры управления физической культурой и
спортом
ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»
г. Тюмень, Россия

Возраст и творчество

В статье на основании изучения доступной периодической печати в краткой форме даётся повествование о том, что активная творческая жизнь пожилого или старого человека, занятого любимым делом, способствует продлению его жизни. Проанализирована продолжительность жизни более чем у 70 человек пожилого и старческого возраста, проживающие в различных странах мира и занятых в различных сферах деятельности: культуре, науке, образовании, музыке, здравоохранении, экономике, спорте. Показана статистика средней продолжительности жизни населения некоторых развитых стран Европы (Исландия, Испания, Италия, Люксембург, Франция, Швейцария, Швеция), Азии (Гонконг, Израиль, Сингапур, Южная Корея, Япония), Австралии и Океании (Австралия), Америки (Канада).

Сфера деятельности, продолжительность жизни.

N.Ya. Prokopiev,
doc. of medical sciences, professor, honored figure of science and education
RANS, honored rationalizer of RF, professor of the chair of management of physical
culture and sport
Tyumen state university
Tyumen, Russia

Age and creativity

In an article on the basis of the study of available periodicals brief narration is given that an active creative life of the elderly or old man engaged in favourite business contributes to the extension of his life. Life expectancy is analysed more than 70 people of elderly and senile age living in different countries of the world and employed in various fields of activity: culture, science, education, music, health, economy, sports. Shows statistics on life expectancy of some developed countries in Europe (Iceland, Spain, Italy, Luxembourg, France, Switzerland, Sweden), Asia (Hong Kong S.A.R., Israel, Singapore, South Korea, Japan), Australia and Oceania (Australia) America (Canada).

Keywords: *sphere of activity, life expectancy.*

**«Те, кто полезны человеку – творцы, ученые,
художники, изобретатели – живут долго...».**

Н.Н. Александров.

Актуальность. Вопросы здоровья, активного долголетия и старения всегда были и будут предметом всестороннего изучения и осмысления [1, 2, 3, 5, 6, 7], при этом нужно не просто долго жить, но и оставить после себя след в истории [4, 8, 12, 13].

Во многих странах мира, в том числе и в России, сложилась обстановка, становящаяся закономерностью, что во многих сферах деятельности предпочтение отдаётся молодым людям, прямо скажем, не имеющих значительного опыта профессиональной деятельности.

В статье, основанной на изучении биографий многих выдающихся личностей различных стран мира [9, 10, 11], мы показываем, что в различные периоды жизни они добивались максимальных результатов исследовательской, писательской, научной, политической и др. видах деятельности. При этом основное внимание уделяем лицам

старше 60 лет, т.е. пожилого и старческого возраста.

В медицинских исследованиях, связанных с изучением человека в различные периоды его жизни, придерживаются возрастной периодизации онтогенеза, принятой на VII Международном симпозиуме по возрастным особенностям развития человека в 1965 году, состоявшемся в Москве.

Цель: базируясь на изучении биографий лиц различных профессий показать безграничные возможности человека независимо от его возраста.

Материал и методы. Проведено изучение более 100 доступных источников периодических изданий, отражающих жизненный и творческий путь свыше 70 выдающихся личностей различных стран, оставивших след в истории мировой цивилизации. Представленный в статье материал предназначен, прежде всего, студентам, чей жизненный творческий путь берет свое начало в вузовских аудиториях.

Результаты исследования. Период жизни до 20 лет мы будем считать временем, необходимым для взросления и всестороннего получения знаний. Если говорить о средней школе, то с позиций возрастной педагогики различают дошкольный возраст, младший, средний и старший школьный возраст. Период 21-35 лет соответствует максимальным физическим и интеллектуальным возможностям организма. Зрелый возраст (35–60 лет) – возраст расцвета сил. Н.А. Васютинский считает, что *«Возраст 55–89 лет – это время философского осмысления жизни, подведения итогов, время переоценки ценностей, отказ от излишеств, моды, время поиска «вечных истин»*,

Уместно вспомнить афоризм Ильи Ильфа и Евгения Петрова: «Товарищи, уважайте старость! Уважайте хотя бы потому, что все мы когда-нибудь станем стариками». Однако не у всех людей эти периоды жизни соответствуют тем, что мы привели выше. Одни творческие личности, и их большинство, достигают успехов в раннем возрасте, другие в период за 55 лет. Возраст, особенно пожилой и старческий, не помеха для высокой работоспособности, активного творческого мышления и созидания. Достаточно вспомнить, что ученик Сократа, учитель Аристотеля Платон умер на 81 году жизни во время работы над книгой. Галилео Галилей закончил свое учение о звездах в возрасте 72 лет. Иван Андреевич Крылов в возрасте 68 лет выучил греческий язык и затем 7 лет активно занимался переводами. Древнеримский политический деятель, оратор и философ Марк Туллий Цицерон на 63 году жизни завершил свой последний труд.

Француженка Жанна Кальманн в возрасте 85 лет стала заниматься фехтованием, а после своего столетия велоспортом. В возрасте 121 года записала сольный диск под названием «Хозяйка планеты», в котором песни исполнены в стиле рэп-диско-фолк.

Британка Лорна Пэйдж в 93 года издала свой дебютный роман-триллер «Опасная слабость».

Англичанин Бастер Мартин, участник рок-группы The Zimmers, является самым старым марафонцем, который пробежал Лондонский марафон в возрасте 101 года.

Знаменитый композитор и дирижер Игорь Стравинский творил до 88 лет. Немецкий историк Леопольд Ранке свою «Мировую историю» закончил в 91 год. Поэт Беранже работал до 77 лет. Виктор Гюго творил до 83 лет, а древнегреческий драматург Софокл – до 90 лет.

Интересно будет проследить за возрастом некоторых высоко творческих людей, гениев в избранной ими области творчества, ставших лауреатами Нобелевской премии. Так, П.Л. Капица удостоен премии в 84 летнем возрасте, Барбара Мак-Клинтон – в 81 год, Рита Леви-Монтальгини – в 77, египетский писатель Нагиб Махфуз в 77 лет, Гертруда Илайон – в 70 лет. Многие другие лауреаты Нобелевской премии также являлись долгожителями. Например, Георг Виттинг прожил 90 лет; физик Густав Людвиг Герц 88 лет; Джозеф Джон Томпсон – 84 года; Альберт Майкельсон 79 лет. Литератор Герман Гессе прожил 85 лет,

писательница Сельма Лагерлеф – 82 года, немецкий писатель Герхард Гауптман – 84 года. Биохимик Джон Нортроп прожил 96 лет, химик-органик Леопольд Ружичка – 89 лет, химик-органик Александр Тодд – 90 лет, экономист Ян Тинберген – 91 год.

Основатель науки о поведении животных, выдающийся австрийский зоолог Конрад Лоренц прожил 86 лет. Выдающийся отечественный писатель Александр Исаевич Солженицын прожил почти 90 лет и очень активно и напряженно трудился. Профессор Петербургского университета им. И. П. Павлова доктор медицинских наук, действительный член Российской академии медицинских наук, Федор Григорьевич Углов был внесён в книгу рекордов Гиннеса как старейший в мире практикующий хирург, проживший 104 года. Японский врач Сигэаки Хинохара прожил 105 лет, при этом каждый день занимался лечением больных и работал по 18 часов в сутки. Выдающийся американский кардиохирург Майкл Эллис Дебейки свыше 75 лет работал хирургом и умер в возрасте 99 лет. Знаменитый голландский врач Корнелиус Мозрман умер в возрасте 95 лет. Номинированная семь раз кандидатом на Нобелевскую премию немецкий фармаколог Джоанна Будвиг умерла в возрасте 95 лет. Американский бизнесмен, шоумен, диетолог, пропагандист здорового образа жизни Джек Лалэйн прожил 96 лет. Лауреат двух Нобелевских премий Лайнус Полинг прожил 93 года.

Британский писатель, лауреат Нобелевской премии (1925), лауреат премии Оскар за сценарий фильма «Пигмалион» (1938) Бернард Шоу прожил 94 года. Он писал: *«Жизнь для меня не тающая свеча. Это что-то вроде чудесного факела, который попал мне в руки на мгновение, и я хочу заставить его пылать как можно ярче, прежде чем передать грядущим поколениям».*

Британский государственный и политический деятель, премьер-министр Великобритании, лауреат Нобелевской премии по литературе (1953) Уинстон Черчилль прожил 90 лет. По версии Би-би-си он признан величайшим британцем в истории. Известный своим острым юмором он писал: *«Своим долголетием я обязан спорту. Я им никогда не занимался».*

Итальянский скульптор, художник, архитектор, поэт и мыслитель Микеланджело Буонарроти прожил 89 лет. В 24 года он создал «Оплакивание Христа», в 27 лет создал скульптуру «Давид», в 36 лет фреску «Сотворение Адама» в Сикстинской капелле.

Великий английский физик и математик, один из создателей классической физики Исаак Ньютон прожил 84 года. В возрасте 39 лет открыл закон всемирного тяготения. Он писал: *«Не знаю, как меня воспринимает мир, но сам себе я кажусь только мальчиком, играющим на морском берегу, который развлекается тем, что время от времени отыскивает камешек более пёстрый, чем другие, или красивую ракушку, в то время как великий океан истины расстилается передо мной неисследованным».*

Великий французский философ-просветитель XVIII века Вольтер (Франсуа Мари Аруэ) прожил 84 года. Он писал: *«Труд избавляет человека от трех главных зол: скуки, порока и нужды».*

Американский изобретатель (1300 патентов) и предприниматель Томас Эдисон прожил 84 года. Он писал: *«У меня не было рабочих дней и дней отдыха. Я просто делал и получал от этого удовольствие».*

Американский промышленник Генри Форд прожил 83 года. Он писал: *«Каждый, кто перестает учиться, стареет, – не важно, в 20 или 80 лет, – а любой другой, кто продолжает учиться, остается молодым. Самое главное в жизни – это сохранить мозг молодым».*

Один из основателей современной теоретической физики, лауреат Нобелевской премии (1921) Альберт Эйнштейн прожил 76 лет. Он писал: *«Я хорошо знаю, что у меня нет особого таланта – любопытство, навязчивость и упорная выносливость в*

сочетании с самокритикой привели меня к моим идеям».

Дмитрий Иванович Менделеев – русский учёный-энциклопедист, химик, физик, метролог, экономист, технолог, геолог, метеоролог, педагог, воздухоплаватель, приборостроитель, прожил 73 года. В возрасте 35 лет открыл периодический закон химических элементов (1869). Он писал: *«Плоды моих трудов – прежде всего в научной известности, составляющей гордость – не одну мою личную, но и общую русскую...».*

Академик Иван Петрович Павлов вел напряженную творческую работу практически до последних дней жизни и умер в возрасте 86 лет.

Немецкий поэт, писатель, государственный деятель, драматург, ученый, художник, мыслитель Иоганн Вольфганг Гёте прожил 82 года. Он писал: *«Если твое сердце и твой ум беспокойны, чего же тебе больше? Кто перестал любить и делать ошибки, тот может похоронить себя заживо!».*

Создатель 26 опер итальянский композитор Джузеппе Верди прожил 87 лет и закончил работу над оперой «Фальстиф» в 1893 году, т.е. в возрасте 79 лет. Бернард Шоу творил до 94 лет. Итальянский художник Тициан продолжал творить практически до 100 лет. Талантливый композитор Эллиот Картер дожил до 103 лет, а свою первую оперу написал в возрасте 89 лет. Смоуки Доусон, австралийский кантри-музыкант, издал свой новый альбом «Дом моих мечтаний» в возрасте 92 лет.

Английская романистка Мэри Уэсли свой первый роман создала в возрасте 60 лет. Талантливый архитектор Фрезн Ллойд Райт создал музей Гуггенхайма в возрасте 91 года. Португальский режиссер Мануэла де Оливейра выпустил в прокат свой последний фильм «Жебо и Тень», когда ему исполнилось 104 года. Известный итальянский пианист Альдо Чикколини в возрасте 85 лет был востребованным концертным пианистом и выступал на известнейших площадках мира, а о его игре зрители оставляли восхищенные отзывы.

Дороти Давенхилл Хирш покорила Северный полюс в возрасте 89 лет. Саймон Мюррей самостоятельно добрался до Южного полюса без чьей-либо помощи в возрасте 64 лет. Минору Сайто – старейший путешественник вокруг света, обогнувший земной шар в восьмой раз в возрасте 77 лет. Глэдис Бурилл попала в Книгу рекордов Гиннеса как старейшая женщина, которая в возрасте 92 лет пробежала марафон. Тамаи Ватанабе в возрасте 73 лет покорила Эверест, а Юкира Миура – старейший мужчина, который в 80 лет покорил Эверест. Дженни Стоуики покорила 7 горных вершин в возрасте 57 лет.

Самым старым в мире пилотом-инструктором можно считать Барта Братко, который руководил полетами в 81 год. Джеймс Уоррен получил летные права в возрасте 87 лет.

Хайнц Вендерот получил степень доктора наук в возрасте 97 лет. Генри Форд является старейшим обладателем премии «Оскар» за лучшую мужскую роль в картине «На золотом пруду». Он получил заветную статуэтку, когда ему было 76 лет. Джессика Тэнди в 80 лет получила «Оскар» за лучшую женскую роль в фильме «Шофер мисс Дэйзи».

Ниже в таблице мы приводим среднюю продолжительность жизни населения различных развитых стран мира, что вселяет надежду на то, что цивилизация на земле не прекратится.

Таблица 1

Средняя продолжительность жизни населения развитых стран мира

№	Страна	Продолжительность жизни, лет
1	Гонконг	83,73
2	Япония	83,30
3	Италия	82,84
4	Швейцария	82,66

5	Сингапур	82,64
6	Исландия	82,30
7	Испания	82,27
8	Израиль	82,07
9	Австралия	82,00
10	Швеция	81,93
11	Франция	81,84
12	Канада	81,78
13	Южная Корея	81,43
14	Люксембург	81,33
15	Россия	70,9

Заключение. Следовательно, следуя словам Александра Александровича Блока (1880-1921):

*Слишком много есть в каждом из нас
Неизвестных, играющих сил...*

все зависит от человека и его отношения к самому себе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Белозерских, С.Н. Старость как творческий возраст [Текст] / С.Н. Белозерских // Наука. Культура. Искусство: актуальные проблемы теории и практики : сб. докл. Всерос. науч.-практ. конф., Белгород, 25-26 февраля 2016 г. : в 4 т. – Белгород, 2016. – С. 138-140.
2. Бехтерева, Н.П. Сила мысли продлевает жизнь [Электронный ресурс] / Н.П. Бехтерева. – Режим доступа: http://www.scienceagainstaging.com/Publico/publico_05.html. – 10.02.2016.
3. Богомолец, А.А. Продление жизни [Текст] / А.А. Богомолец. – Киев : Изд-во АН УССР, 1940. – 144 с.
4. Бодалёв, А.А. Как становятся великими или выдающимися? [Текст] / А.А. Бодалёв, Л.А. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 288 с.
5. Глозман, Ж.М. Общение и здоровье личности [Текст] / Ж.М. Глозман. – М. : Академия, 2002. – 208 с.
6. Грмек, М. Д. Геронтология – учение о старости и долголетию [Текст] / М.Д. Грмек. – М. : Наука, 1964. – 132 с.
7. Давыдовский, И.В. Что значит стареть [Текст] / И.В. Давыдовский. – М. : Знание, 1967. – 67 с.
8. Давыдовский, И.В. Геронтология [Текст] / И.В. Давыдовский. – М. : Медицина, 1966. – 300 с.
9. Исаев, А.П. Учение о здоровье [Текст] : монография / А.П. Исаев, Н.Я. Прокопьев, В.М. Чимаров ; Тюменский гос. ун-т. – Тюмень : Изд-во ТюмГУ, 2002. – 144 с.
10. Нагорный, А.В. Проблема старения и долголетия [Текст] / А.В. Нагорный. – Харьков : ХГУ, 1940. – 446 с.
11. Прокопьев, Н.Я. Выдающиеся медики и биологи Франции [Текст] : библиогр. слов. / Н.Я. Прокопьев, С.В. Соловьева, Л.И. Пономарева. – Шадринск : Шадринский Дом Печати, 2017. – 391 с.
12. Прокопьев, Н.Я. Имена выдающихся ученых Франции, помещенных на Эйфелевой башне [Текст] / Н.Я. Прокопьев, М.Н. Гуртовая, Л.И. Пономарева. – Шадринск : Шадринский Дом Печати, 2016. – 162 с.
13. Прокопьев, Н.Я. След на земле [Текст] : биограф. слов. : в 12 т. / Н.Я. Прокопьев, Л.И. Пономарева, М.Н. Гуртовая. – Шадринск : Шадринский Дом Печати, 2013.
14. Прокопьев, Н.Я. Храня благодарную память [Текст] : библиогр. слов. : в 6 т. / Н.Я. Прокопьев, М.Н. Гуртовая, Л.И. Пономарева. – Шадринск : Шадринский Дом Печати, 2016.
15. Субетто, А.И. Творчество, жизнь, здоровье и гармония. Этюды креативной онтологии [Текст] / А.И. Субетто. – М. : Логос, 1992. – 204 с.

16. Секреты долгожителей [Электронный ресурс] : форум. – Режим доступа: <http://supersyroed.mybb.ru/viewforum.php?id=33>.

REFERENCES

1. Belozerskih S.N. Starost' kak tvorcheskij vozrast [Anility as the creative age]. *Nauka. Kul'tura. Iskusstvo: aktual'nye problemy teorii i praktiki*: sb. dokl. Vseross. nauch.-prakt. konf., Belgorod, 25-26 fevralja 2016 g.: v 4 t. [Science. Culture. Art]. Belgorod, 2016, pp. 138-140.
2. Behtereva N.P. Sila mysli prodlevaet zhizn' [Elektronnyj resurs] [The strength of thought makes life longer]. URL: http://www.scienceagainstaging.com/Publico/publico_05.html (Accessed 10.02.2016).
3. Bogomolec A.A. Prodlenie zhizni [Prolongation of life]. Kiev: Publ. AN USSR, 1940. 144 p.
4. Bodaljov A.A., Rudkevich L.A. Kak stanovjatsja velikimi ili vydajushhimisja? [How to become famous?]. Moscow: Publ. Instituta Psihoterapii, 2003. 288 p.
5. Glzman Zh.M. Obshhenie i zdorov'e lichnosti [Communication and the health of the person]. Moscow: Akademija, 2002. 208 p.
6. Grmek M.D. Gerontologija – uchenie o starosti i dolgoletii [Gerontology is the science about the old age and longevity]. Moscow: Nauka, 1964. 132 p.
7. Davydovskij I.V. Chto znachit staret' [What means to become old]. Moscow: Znanie, 1967. 67 p.
8. Davydovskij I.V. Gerontologija [Gerontology]. Moscow: Medicina, 1966. 300 p.
9. Isaev A.P., Prokop'ev N.Ja., Chimarov V.M. Uchenie o zdorov'e: monografija [The science about the health]. Tjumenskij gos. un-t. Tjumen': Publ. TjumGU, 2002. 144 p.
10. Nagornyj A.V. Problema starenija i dolgoletija [The problem of antility and longevity]. Har'kov: Publ. HGU, 1940. 446 p.
11. Prokop'ev N.Ja., Solov'eva S.V., Ponomareva L.I. Vydajushhiesja mediki i biologii Francii : bibliograf. slovar' [Famous medicians and biologists of France]. Shadrinsk: Shadrinskij Dom pechati, 2017. 391 p.
12. Prokop'ev N.Ja., Gurtovaja M.N., Ponomareva L.I. Imena vydajushhihsja uchenyh Francii, pomeshennyh na Jejfelevoj bashne [The names of famous scientists of France on the Eiffel Tower]. Shadrinsk: Shadrinskij Dom Pechati, 2016. 162 p.
13. Prokop'ev N.Ja., Ponomareva L.I., Gurtovaja M.N. Sled na zemle: biograf. slovar': v 12 t. [Sign on the Earth]. Shadrinsk: Shadrinskij Dom pechati. 2013.
14. Prokop'ev N.Ja. Ponomareva L.I., Gurtovaja M.N. Hranja blagodarnuju pamjat': bibliograf. slovar': v 6 t. [Keeping the thankful memory]. Shadrinsk: Shadrinskij Dom Pechati, 2016.
15. Subetto A.I. Tvorchestvo, zhizn', zdorov'e i garmonija. Jetjudy kreativnoj ontologii [Creativity, life, health and harmony. Sketches of creative ontology.]. Moscow: Logos, 1992. 204 p.
16. Sekrety dolgozhitelej [Elektronnyj resurs] [Secrets of centenarians]: forum. URL: <http://supersyroed.mybb.ru/viewforum.php?id=33>.