

4. Осипов А.Ю. Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания / А.Ю. Осипов, Л.А. Гольм, С.А. Михайлова // Вестник ЧГУ. №2 (39). Череповец. 2012. – С.178 – 182.

5. Серебряков Г.О., Егоров В.Н. Анализ заболеваемости и физкультурной активности студентов вуза // Физкультура и здоровье: молодежная наука и инновации: сборник научных трудов участников Международной научно-практической конференции / под ред. Е.Д. Грязевой. Тула: Изд-во ТулГУ, 2011. – С.155 – 157.

6. Югова Е.А. Анализ структуры и содержания здоровьесберегающей компетенции студентов педагогического вуза / Е.А. Югова // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. Т.1. Психолого-педагогические науки. 2011. №3. (17) / Красноярск. гос. пед. ун-т. им. В.П. Астафьева. Красноярск. 2011. – С.213 – 217.

## **ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ПРОЦЕССОВ СТАРОСТИ**

*Голубенко Татьяна Александровна,  
старший преподаватель, аспирант,  
Национальный педагогический университет  
имени М.П. Драгоманова  
г. Киев*

*Аннотация.* Статья содержит теоретические материалы по проблеме влияния образа жизни на процесс старения. Исследуется образ жизни человек и его важность при наступлении процесса старения.

*Ключевые слова:* старение, старость, процесс старения, образ жизни, геронтология.

*Abstract.* Article includes theoretical material on the impact of lifestyle on the aging process. Study the way of life and its importance in the onset of aging.

*Index terms:* aging, aging, aging process, lifestyle, gerontology.

Каждый человек проходит свой жизненный этап, учитывая образ и способ жизни на всем его протяжении. Поэтому старость и смерть не приходят ко всем людям в одном, определенном возрасте.

Известно много случаев долголетия, когда человек достигает очень преклонного возраста и до конца жизни продолжает активно, творчески работать. В то же время немало людей значительно раньше теряют трудоспособность и становятся беспомощными стариками.

Сегодня все чаще слышны разговоры о так называемом интенсивном старении населения, то есть количество людей пожилого возраста постоянно растет, а процент молодых людей снижается.

Исходя из вышесказанного, целью данного исследования является сам процесс старения и роль в нем образу жизни пожилого человека. В ходе исследования были поставлены следующие задачи: изучение основных понятий геронтологии как науки; исследование психологических признаков старения; изучение основных компонентов, характеризующих образ жизни пожилого человека; изучение вопроса о важности образа жизни для процессов старения.

Изучение вопросов, связанных с заключительным этапом жизнедеятельности человека, всегда было и остается актуальной задачей общества. Это связано с решением целого комплекса социально-экономических, медико-биологических и

психологических проблем, возникающих в процессе старения. Эти проблемы в той или иной степени рассматриваются в рамках одной научной дисциплины, которая называется геронтологией.

Геронтология – это наука о старении, старости и долголетию человека. Среди аспектов геронтологии определились общебиологический, медицинский, социальный, гигиенический и психологический. Известный российский ученый М. Александрова [2] отмечает, что возникновение психогеронтологии стало результатом развития самой психологии, в частности возрастной и дифференциальной, и объединение их с психофизиологией и психологией труда.

Остановимся вкратце на основных понятиях геронтологии. Предметом геронтологических исследований, по мнению М. Грмека [6], следует считать: во-первых, старение организма, то есть изменение с возрастом живых систем; во-вторых, возраст организма, являющийся неизбежным следствием процессов старения. Приведем наиболее типичные определения старения:

- Старение – это результат ограничения механизмов саморегуляции, снижения их потенциальных возможностей при первичных изменениях в регулировании генетического аппарата.

- Старение – это внутренне противоречивый процесс, в ходе которого возникают не только нарушение обмена и функции, но и мобилируются важные приспособительные механизмы.

- Старение – это результат не только угасания, подавления жизненных процессов, но и включения определенных активных механизмов, ведущих к нарушению жизнедеятельности организма.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что старение представляет собой период индивидуального развития. Его течение определяется эволюционными механизмами, но связано как с угасанием, так и с включением активных механизмов дестабилизации жизнедеятельности.

В процессе старения на основе сдвигов саморегуляции развивается не только деградация, но и важные приспособительные механизмы.

В психологической литературе обращается внимание на три основных закона старения:

Во-первых, закон гетерохронности – одновременности, закон универсальный для всех возрастных периодов человека во множестве проявлений его становления и развития.

Во-вторых, закон специфичности, проявляющийся в том, какое направление принимают кривые возрастных изменений, какой они приобретают вид.

В-третьих, закон разнообразия, который может быть рассмотрен как частное рассмотрение закона специфичности. Он заключается в том, что показатели состояния тех или иных процессов, функций, свойств имеют больший разброс в группах пожилых и старых людей по сравнению с н более молодых или зрелых личностей.

Этот закон рассматривается как выражение все большей индивидуализации людей в период старения.

Приведем возрастные границы в период старения. Согласно Международной классификации, выделены три градации:

Пожилым возраст:

- 60-74 года (для мужчин);

- 55-74 года (для женщин);

Старческий возраст: 75-90 лет;

Долгожители: 90 лет и старше.

Старение и старость представляют собой разные понятия. Можно сказать, что старость – это результат, следствие процесса старения. Как отмечал И. Мечников [8], старость – это явление, которое может быть изучено методами точной науки, а последние со временем установят правила для сохранения здоровья и силы в том возрасте, когда часто приходится прибегать к общественной благотворительности.

Старость имеет бесчисленное количество индивидуальных преломлений, подчеркивающих одну частную закономерность: чем выше стоит организм, тем больше различий между людьми, физическими и функциональными симптомами старости, временем их проявления.

Выясним теперь причины старости и старения. Как утверждает В. Фролькис [10], существует около трехсот гипотез старения, каждая из которых отражает ту или иную сторону сложнейшего биологического процесса.

Однако большинство из существующих теорий утратило свое значение и в настоящее время речь может идти лишь о нескольких принципиальных подходах к проблеме старения. Близкими к ней представляются теории, которые рассматривают жизнь и старение как растрату энергии, полученную человеком по наследству при рождении.

Существуют химические теории старения. Как считает М. Грмек [6], мнение многих ученых и врачей о причинах старения можно разделить на две группы:

- Причина старения заключается в постепенной потере чего-либо, что необходимо для поддержания жизни;
- Причина старения состоит в накоплении в избытке чего-либо, что вредно для организма.

С исторической точки зрения наибольшее значение имеет гипотеза, согласно которой в результате старения происходит постепенная потеря специфической жизненной энергии. Внешне мы замечаем такие признаки старения, как уменьшение роста за счет снижения упругости межпозвоночных и суставных хрящей, снижение веса. Движения стариков становятся замедленными. Как четко подметил великий русский поэт А. Пушкин, «старость ходит осторожно».

Особый интерес при изучении процесса старения представляют исследования образа жизни человека. Понятие «образ жизни» - это широкая категория, включающая индивидуальные формы поведения, активность и реализацию всех возможностей в труде, повседневной жизни и культурных обычаях, свойственных тому или иному социально-экономическому укладу.

Под образом жизни понимаются также количество и качество потребностей людей, их взаимоотношения, эмоции и их субъективное выражение.

Не вызывает сомнений, что соответствующий образ жизни способен как увеличивать, так и уменьшать продолжительность жизни; как устранять факторы, укорачивающие ее сроки, так и способствовать развитию заболеваний, связанных с возрастом. Следовательно, оптимальный образ жизни может не только устранять отрицательное воздействие на организм, но и совершенствовать адаптационные организмы, возникающие в процессе старения.

Тем самым повышается устойчивость организма к факторам риска, то есть изменять индивидуальные сроки жизни.

Образ жизни включает не только выработанную многими поколениями и отражающую культурологические особенности среды систему питания и движения, но и всю сферу психического, эмоционального взаимоотношения со средой.

При изучении образа жизни человека концепция образа жизни очень полезна: она отражает внешнее повседневное поведение и интересы отдельных людей и целых общественных групп.

Концепция образа жизни может пониматься и как совокупность конкретных подходов каждого человека к использованию ресурсов и возможностей, представляемых ему социальными условиями, традициями, образованием, различными отношениями. Важными оказываются и мотивации потребностей, принятые в обществе ценности, которые составляют основу поведения.

По мнению Н. Сачук [9], концепция образа жизни, с точки зрения ее применения в социально-медицинских исследованиях, - это установившаяся система форм и видов деятельности, повседневного поведения и взаимоотношений людей при определенных условиях внешней среды, связанных со здоровьем.

Выявлена тесная связь между образом жизни и состоянием здоровья пожилых и старых людей. Образ жизни, как и состояние здоровья, является одной из важных предпосылок долголетия.

Данная концепция основана на понимании всего процесса развития человека с раннего детства и до глубокой старости, ее неотвратимости, а также знании того, каким образом можно использовать силы организма как в период молодости и зрелости, когда человек достигает вершины индивидуальных возможностей, так и тогда, когда силы с годами неизбежно уменьшаются.

При этом следует привлечь внимание к двум моментам. Первый – это влияние образа жизни в детстве и молодости на сохранение дееспособности в пожилом и старческом возрасте. Биологический «облик» старого человека в значительной степени определяются периодами его детства, молодости и зрелости.

Второй момент связан с необходимостью уяснить, насколько утрата адапционных возможностей является неизменной характеристикой процесса старения организма и в какой степени их сохранение зависит от образа жизни человека.

Функции и особенности старения организма человека свидетельствуют о том, что филогенетически он приспособлен к деятельности, а не к покою. Это подтверждается всей судьбой человеческого вида, его прошлым, когда способность совершать физические усилия была условием выживания.

От физической силы, активности, подвижности, быстроты реакции зависели добыча пищи и возможность спастись от более сильного противника, избежать и устранить отрицательное воздействие окружающей среды.

Выживали те индивиды, которые обладали большей физической силой, более совершенными механизмами физиологической адаптации к физическим нагрузкам, чем другие, которые становились добычей зверей, погибали от холода и голода и т. п.

Общеизвестно, что люди сохраняют до глубокой старости физическую активность, бодрость духа, внешнюю молодость, веселый нрав и оптимизм. Другие же мрачны, бездеятельны, недовольны собой и окружающими; они полнеют и очень скоро становятся обездвиженными, прикованными к ограниченному пространству, которое, в конце концов, ограничивается постелью.

Закономерно и естественно, что в пожилом и, особенно в старческом возрасте у человека возникает склонность к ограничению двигательной активности, пре-

небрежению диетой, пассивностью в отношении многих психогенных стрессов вместо активного им сопротивления.

Конечно, такая склонность зависит от личностных особенностей человек: одни способны преодолеть эту пассивность, видоизменить или даже полностью заменить жизненные ценности, находя положительные стороны в своем новом статусе.

Другие же проявляют все меньше желание использовать те силы, которыми они еще располагают. Это ведет к тому, что со временем выносливость, четкость функционирования неиспользуемых физиологических механизмов снижаются. Появляется «заколдованный круг»: двигательная и нервнопсихическая пассивность ускоряет процесс постепенной утраты адаптационных возможностей, приближает старость, а с ней и все старческие недуги.

Возникает сакраментальный вопрос: в какой степени темп снижения эффективности приспособительных механизмов организма является результатом генетически обусловленных процессов старения, и в какой мере на этот процесс влияет образ жизни?

Парадоксально, но факт, что на темп старения, то есть на скорость снижения адаптационных возможностей организма, активный образ жизни не оказывает непосредственного влияния, но физические возможности людей, ведущих пассивный, малоподвижный образ жизни, намного меньше, чем у их ровесников, активных и деятельных.

Этот парадокс объясняется, прежде всего, тем, что при значительной двигательной активности процесс старения начинается после 25-30 лет с более высокого уровня показателей, и поэтому человек в возрасте, например, 60 лет с точки зрения своих физических возможностей, выносливости сохраняется даже лучше, чем человек на 10-20 лет более молодой, но ведущий сидячий образ жизни.

Механизм влияния двигательной активности на организм является многоплановым и весьма сложным. Повышенная двигательная активность в целом увеличивает максимальные физические возможности человека и уменьшает физиологические нагрузки на организм при любой работе, которая не превышает таких возможностей.

Таким образом, двигательная активность вызывает в организме изменения, противоположные тем, которые наступают в результате старения.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что старость приближается к человеку двумя путями: через физиологическое ослабление организма и сужение круга интересов, вызываемое изменениями психики.

Мы выявили взаимозависимость этих процессов, проявляющуюся в психофизическом уменьшении активности человека. По мнению некоторых геронтопсихологов, психическое умирание ускоряет физиологическое, поэтому люди, которым удается долго сохранять психическую активность, продлевают свои зрелые годы и годы ранней старости и отодвигают немощную, глубокую старость. Каждый человек сам выбирает и вырабатывает свой собственный способ старения.

Важную роль в долголетию человека играет образ жизни. Люди проживут долгую и активную жизнь, питаясь умеренно, ведя физически активный образ жизни, трудясь до самых поздних лет. При этом здоровье как физическое, так и психологическое – существенный фактор, определяющий образ жизни стареющего человека, его способность адаптироваться к новым условиям жизни.

## Литература

1. Абрамов Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. М.: Академический проект; Екатеринбург, Деловая книга. –
2. Александрова Н.Д. Проблема социальной и психологической геронтологии. Л., 1974.
3. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды : в 2 томах. М., 1980. – т.1.
4. Выготский Л.С. Проблема возраста // Собр. соч.: в 6 т. М., 1984. – Т. 4. – С. 255-268.
5. Гальперин П.Я., Запорожец А.В., Карпова С.Н. Актуальные проблемы возрастной психологии. М., 1978.
6. Грмек Н.Д. Геронтология – учение о старости и долголетию. М., 1964.
7. Краснова О.В. Социальная психология старения: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. М.: Изд. центр «Академия», 2002.
8. Мечников И.И. Этюды оптимизма. М., 1987.
9. Сачук Н.Н. К вопросу изучения взаимосвязи между состоянием здоровья пожилых людей и их семейным положением // Здравоохранение РФ, 1984. - № 5.
10. Фролькис В.В. Старение и увеличение продолжительности жизни. Л., 1988.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА В ОБЛАСТИ СУДЕЙСТВА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ СИСТЕМЫ

*Каткова Татьяна Викторовна,  
кандидат педагогических наук, доцент,  
Миرونчик Сергей Владимирович, студент,  
Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма  
г. Смоленск*

*Аннотация.* Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме использования информационных компьютерных технологий в области физической культуры и спорта, методические приемы создания компьютерной системы, предназначенной для внедрения в процесс судейства спортивных соревнований.

*Ключевые слова:* информационные технологии, компьютерная система, судейство, самбо, дзюдо.

*Abstract.* Article contains the theoretical and methodological materials on the problem of use of information computer technologies in the sphere of physical culture and sports, a methodology for the creation of computer system, designed for implementation in the process of refereeing competitions.

*Index terms:* information technologies, computer system, refereeing, sambo, judo.

На протяжении последних лет во всем мире распространяется тенденция стремительного развития технологий, связанных с широким внедрением компьютерных телекоммуникационных сетей, современных мультимедийных средств и средств автоматизации.