

воспитания детей?» положительно ответили 67,2% опрошенных, отрицательно – 18%, а 10% респондентов вообще не думали об этом.

В процессе воспитания не следует забывать, что состояние репродуктивной функции каждого человека оказывает значительное влияние на его социализацию по половому признаку, развитие его как личности, способность создать семью, а, следовательно, влияет на современную демографическую ситуацию в стране в целом.

Особое значение в ряду микросоциальных факторов принадлежит семье, в которой проходит значительная часть жизни подавляющего большинства людей. Б. С. Положий выделяет три социальных типа семей, определяющих психическое, а следовательно, и репродуктивное здоровье его членов. Первый тип – «надежный тыл», характеризующийся искренними и теплыми взаимоотношениями всех членов семьи. Межличностные взаимоотношения в семье типа «надежный тыл» рассматриваются как факторы охраны здоровья, выполняющие саногенную и репродуктивную функции. Второй тип – «фронтальная зона». Здесь отсутствует функция социальной поддержки, взаимоотношения способствуют невротизации личности и негативно влияют на здоровье членов семьи. Третий тип – «нейтральная полоса». Межличностные отношения в таких семьях носят формальный, безличностный, холодный характер. Дефицит в эмоциональной сфере и отсутствие социальной поддержки служат факторами риска в плане здоровья и не способствуют воспитанию будущего родителя.

Опираясь семью, способствующую сохранению репродуктивного здоровья человека, можно повысить уровень и качество воспроизводства населения. Таким образом, разработка стратегии по охране репродуктивного здоровья населения приобретает особую актуальность. Такая стратегия должна носить интегративный характер, заключающийся в медико-педагогическом обеспечении ее содержания и реализации.

К. А. Рямова  
*Екатеринбург*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

В настоящее время доля пожилых людей в населении Земли существенно увеличилась, и во многих развитых странах средний возраст перевалил за 50-летний рубеж, а это значит, что почти 50% работоспособного населения могут быть отнесены к людям зрелого и пожилого возраста. Именно им отводится основная роль в воспроизводстве социальных благ. Недаром многие ученые отмечают, что старение населения – одна из основных проблем, актуальная почти для всех стран мира. Пожилые люди стали отдельной демографической, социальной и медико-биологической категорией, требующей специального подхода к решению своих проблем.

Предупреждение преждевременного старения человека – основная задача геронтологии, важная социальная и биологическая проблема. В основе старения, этой биологической закономерности, лежит развитие атрофических и дегенеративных процессов. Одним из важнейших факторов, обуславливающих старение, является снижение интенсивности самообновления клеточных структур. В процессе старения генеративные белки (нуклеопротеиды), способные к репродукции и синтезу, в большей степени замещаются функциональными белками, не обладающими репродуктивной способностью. В итоге происходит общее ослабление синтезирующих возможностей организма и ухудшение регуляции этого синтеза.

На развитие процессов старения существенное влияние оказывают гипокинезия (физическая незагруженность) и связанный с ней избыточный вес.

Отрицательные последствия избыточного веса и гипокинезии ускоряют процессы старения и представляют собой важную геронтологическую проблему.

В связи со снижением интенсивности самообновления белков уменьшается потребность в них. Однако недостаточное поступление белков усугубляет возрастные изменения обмена веществ и ведет к различным проявлениям белкового дефицита.

Избыточное поступление белков также отрицательно влияет на стареющий организм, вызывает излишнюю нагрузку на печень и почки, способствует развитию атеросклероза.

В старости нарушается и минеральный обмен, что в большинстве случаев приводит к остеопорозу.

Данные, полученные в лаборатории И. А. Аршавского, показывают, что, оптимизируя двигательный режим пожилых людей с учетом их индивидуальных психофизических качеств, можно улучшить трофические процессы во всех органах и тканях. При этом важно соблюдать режим питания. Необходимо отметить, что в нашей стране проблемами физического воспитания пожилых людей педагоги в области физической культуры практически не занимаются. Полностью отсутствуют программы по оптимизации функций (с учетом заболеваемости) средствами физической культуры. Учебные заведения страны не готовят специалистов в этой области, хотя в развитых странах Европы, Азии, Америки подготовка таких кадров ведется.

Е. А. Югова  
Екатеринбург

## **О ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА В ВУЗЕ**

Сохранение и поддержание здоровья студенчества, в частности в условиях экологии Уральского региона, – на сегодняшний день одна из актуальных проблем педагогики и медицины. Проведенный массовый анализ здоровья учащихся Ураль-