

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-

ского региона позволяет сделать вывод об имеющейся негативной тенденции к ухудшению их здоровья, поскольку помимо общих для всей страны факторов негативно-го воздействия на организм они подвергаются также и влиянию особой экологической обстановки. За последние годы на Урале отмечаются: снижение темпов роста и развития детей, высокий процент возникновения эндемичных для Урала заболеваний (острые респираторные инфекции, воспалительные заболевания лорорганов, инфекционные болезни с аэрогенным механизмом передачи, заболевания, связанные с нарушением функций щитовидной железы).

Современная экономическая ситуация приводит к тому, что все участники процесса образования стремятся к повышению его качества. Проблемы здоровья остаются вне пределов внимания. Все это составляет угрозу безопасности здоровья участников процесса образования. На современном этапе обучение в вузе характеризуется энергозатратностью и трудоемкостью учебного процесса, в связи с чем мы часто имеем дело с такими побочными результатами, как утомление, стрессы, возникновение ряда хронических неинфекционных заболеваний.

Для стабилизации состояния здоровья, снижения заболеваемости, улучшения психологического климата в коллективе, повышения успеваемости и гармоничного развития студентов в курсе дисциплин медико-биологического цикла рекомендуется использовать следующие направления здоровьесберегающих технологий:

1. Установка на ценность собственного здоровья.
2. Приобретение знаний о своем здоровье и технологиях его индивидуально-го накопления.
3. Овладение способами поведения, сохраняющими и преумножающими здоровье.
4. Формирование умения адаптировать общие способы накопления здоровья к особенностям своего организма.
5. Самостоятельный поиск учащимися средств для сохранения и накопления здоровья.

А. В. Левченко
Оренбург

РЕФЛЕКСИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

На современном этапе приоритетным направлением социальной политики государства является повышение качества образования без нанесения ущерба здоровью школьников. Закон РФ «Об образовании», Национальная доктрина образования в России, Концепция модернизации российского образования на период до 2010 г.