

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.