

ное соединение теоретического и прикладного уровней научного исследования. К наиболее существенным положениям, изложенным в монографии, следует отнести то, что автором была:

- обоснована эвристическая эффективность исследования субкультурных образований с позиции теории межкультурной коммуникации;
- охарактеризованы основные молодежные субкультурные образования Хабаровского края;
- осуществлена классификация молодежных субкультур по комплексному критерию, учитывающему каналы коммуникации, ценностные предпочтения и отношение к базовой культуре общества;
- определены уровни (ценностный и жизненно-стилевой) и формы (диалог и конфликт) взаимодействия молодежных субкультур;

Медико-биологические науки

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО МЕДИЦИНСКОЙ БИОЛОГИИ И ГЕНЕТИКЕ

**(дополнительное пособие для студентов,
изучающих медицинскую биологию)**

Губин Г.Д., Губин Д.Г., Комаров П.И.

*ГБОУ ВПО ТюмГМА, Тюмень,
e-mail: dgubin@mail.ru*

Настоящее издание является уникальным по дизайну содержательной части пособием, позволяющим студенту работать непосредственно в нем, используя как путеводитель по курсу и существенно экономить время в процессе всего курса изучения дисциплины. Данное пособие создано на основе многолетних пожеланий студентов, изучающих биологию в медицинском вузе.

Пособие издается в 2-х томах, и уже выдержало девять изданий, так как представляет собой удобное дополнение к учебно-методической литературе по курсу медицинской биологии и генетики для факультетов медицинской академии. Первый том содержит план занятий в 1-м (осеннем) семестре, вопросы для самостоятельной внеаудиторной подготовки к занятиям, вопросы для домашнего самоконтроля, пакеты авторских тестовых заданий разного уровня сложности, методические указания к практическим занятиям с авторскими комментариями и дополнительными вспомогательными материалами, тестовые программы – контроли, графологические структуры, генетические задачи. Во втором томе, кроме плана занятий на 2-й (весенний) семестр и всех уже перечисленных выше вспомогательных материалов к занятиям, содержатся также обобщающие графологические структуры по разделам медицинской паразитологии, унифицированная систематика основных паразитов человека с указанием их диагностических признаков, даны принципы решения генетических задач, дополненные словарем ге-

– выявлены и проанализированы коммуникативные сети субкультурной молодежи Хабаровского края, включающие каналы, коды, контексты, специфические семиотические средства, обеспечивающие взаимодействие молодежных субкультур и их консолидацию.

Таким образом, на примере Хабаровского края предложена целостная концепция взаимодействия молодежных субкультур в их отношении с базовой культурой общества. Материалы и выводы монографии, могут найти свое применение в деятельности органов государственного управления при планировании молодежной политики, а также в процессе преподавания таких дисциплин, как культурология, семиотика, теория коммуникаций и др.

нетических и цитологических терминов. Кроме того, ранее издаваемое отдельно пособие по самостоятельной подготовке к сдаче практических навыков и умений, включено во 2-й том настоящего пособия, наряду с полной программой курсового экзамена по биологии, принципами подсчета баллов по модульно-рейтинговой системе оценки студента на кафедре, а также содержатся вспомогательные материалы в помощь студенту при подготовке к Федеральному Интернет-экзамену.

Успех первых изданий определили следующие причины:

1. Учебно-методический комплекс, как единодушно отметили студенты, значительно экономит время при подготовке к занятиям, семинарам, сдаче практических навыков и, наконец, к экзамену.

2. Учебно-методический комплекс не только последовательно и систематично излагает материал, но и заставляет студента логически мыслить и творчески осваивать курс медицинской биологии и генетики.

3. Студент получает возможность, имея под рукой путеводитель по всему курсу дисциплины, самостоятельно планировать и готовиться по индивидуальному плану ко всем последующим занятиям, коллоквиумам и экзамену. В целом, использование данного пособия (по существу – путеводителя по курсу биологии), позволяет качественно и заблаговременно планировать и осуществлять подготовку дисциплины студентам с разным исходным уровнем знаний, что крайне важно в существующих сегодня реалиях высшей школы.

Данное издание является дополненным, а также модернизированным и переработанным с учётом требований Федеральных государственных образовательных стандартов 3-го поколения. Все разделы комплекса (методические разработки к практическим занятиям) рассмо-

трены и утверждены на цикловой методической комиссии медико-биологических дисциплин (ЦМК) и на Центральном координационном методическом совете (ЦКМС) ТГМА. Получены положительные рецензии от заведующих кафедрами биологии из Санкт-Петербурга, Омска и Краснодара.

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ПИТАНИЯ И ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ
(учебное пособие)**

Драгич О.А., Сидорова К.А., Череменина Н.А.

*ФГБОУ ВПО «Тюменская государственная
сельскохозяйственная академия», Тюмень,
e-mail: IBVM.veterinarya@yandex.ru*

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигает, тем самым, неувядающей молодости духа и внутренней красоты. Здоровье человека – результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Считается, что вклад различных влияний, в состояние здоровья следующий: наследственность – 20%; окружающая среда – 20%; уровень медицинской помощи – 10%; образ жизни – 50%.

Пища наряду с кислородом – важнейший биологический фактор жизнеобеспечения человека, роста и развития подрастающего организма, здоровья, работоспособности, творческой активности всех возрастных групп населения, профилактики преждевременного старения, предупреждения и лечения болезней.

Гармоничная в физическом и духовном отношении жизнь человека невозможна без полноценного питания. Ведь пища – это больше, чем просто обеспечение организма необходимыми пищевыми веществами и энергией, удовольствие от нее – одно из жизненных наслаждений.

Доказано, что биологическая роль компонентов пищевых продуктов не ограничивается их значением в качестве пластических и энергетических ресурсов организма. Пища является источником регуляторных и защитных факторов, необходимых для согласованной деятельности всех систем организма, приспособления к разным условиям среды, борьбы против повреждающих воздействий. Так, при увеличении потребления некоторых аминокислот (главным образом метионина), а также усвояемого кальция снижается всасывание радиоактивных стронция и цезия.

Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни людей. Полнота и интенсивность многообразных жизнепроявлений человека непосредственно зависит от уровня здоровья, его «качественных» характеристик, которые в значительной мере определяют образ и стиль

жизни человека: уровень социальной, экономической и трудовой активности, степень миграционной подвижности людей, приобщение их к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники и технологии, характер и способы проведения досуга и отдыха. В то же время здесь проявляется и обратная зависимость в быту, особенно в трудовой деятельности, во многом определяют состояние его здоровья. Такая взаимосвязь открывает большие возможности для профилактики и укрепления здоровья.

Уровень здоровья и физического развития – одно из важнейших условий качества рабочей силы. В зависимости от их показателей оценивается возможность участия человека в определенных сферах трудовой деятельности. Поэтому уже на этапе выбора специальности и вида профессионального обучения объективно возникает, ставится и решается проблема психофизиологического соответствия личности конкретным видам профессиональной деятельности.

Ускорение ритма жизни и усложнение современного производства с высоким уровнем его механизации и автоматизации определяют значительные нагрузки на организм, повышается значение таких качеств личности, как быстрота реакции, скорость принятия решения, собранность, сосредоточенность, внимательность, которые в большей мере определяются всем комплексом показателей здоровья людей.

Потребность в здоровье носит всеобщий характер, она присуща как отдельным индивидам, так и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности – все это показатели общей культуры человека.

Для приобретения необходимых теоретических знаний о физиологических основах питания и здорового образа жизни необходима обобщенная работа, таковой является данное учебное пособие.

Представленное пособие написано на основе значительного количества литературных данных с учетом опыта авторов.

Учебное пособие предназначено для студентов учебных заведений (бакалавров, магистров), аспирантов, преподавателей вузов, специалистов с биологическим уклоном и практических работников в области физкультуры и спорта, диетологии, валеологии и производства и реализации продуктов питания и пищевой промышленности.

Учебное пособие изложено на 105 страницах печатного текста и состоит из введения, основной части, а так же словаря терминов, контрольных вопросов, списка использованной литературы и приложения.

В I главе учебного пособия «Физиологические основы питания и здорового образа жизни»