

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

К.С. ГУЗЬ, В.К. БОГДАНОВ

*ГВУЗ «Национальный горный университет»,
Днепропетровск, Украина*

В настоящее время особую актуальность приобретает проблемы популяризации и формирования здорового образа жизни, так как социально-экономические перестройки в Украине, глобальный экономический кризис, ухудшение бытовых, экологических, гигиенических и психологических условий, демографической обстановки негативно сказывается на состоянии здоровья детского и взрослого населения.

Всемирная организация здравоохранения приняла определение: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [1]. Человек рождается здоровым, то есть способным жить и развиваться в обычной среде обитания. Однако влияние внешних факторов среды обитания очевидны и человек способен приспосабливаться ко всем изменяющимся условиям. Развитие приспособительных возможностей организма в значительной мере в руках самого человека и является одним из эффективных путей предупреждения болезней.

Тем не менее, по данным Министерства образования и здравоохранения Украины только 4 % выпускников образовательных учреждений можно назвать практически здоровым, 70-80 % учащихся имеют нервно-психические расстройства, более 50% – страдают различными морфофункциональными заболеваниями, 30-40 % – хронически больны. [2]. По данным ВОЗ, от такой привычки, как курение, ежегодно в мире умирают 6,8 млн. человек [3], а злоупотребление алкоголем является третьей причиной смертности после сердечнососудистых и онкологических заболеваний в мире [4]. Чтобы укреплять и сохранять здоровье здоровых, то есть управлять им, необходима информация как об условиях формирования здоровья (характере реализации генофонда, состоянии окружающей среды, образе жизни и т. п.), так и конечном результате процессов их отражения (конкретных показателях состояния здоровья индивида или популяции). Эксперты ВОЗ определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных четыре группы таких факторов: генетические факторы - 15-20%; состояние окружающей среды (20-25%), медицинское обеспечение (10-15%), условия и образ жизни людей (50-55%).

Главным аспектом в решении проблемы формирования здорового поколения должно занимать новое направление в системе образования - культура здоровья человека, которая должна сопутствовать человеку на протяжении всей жизни, начиная с культуры планирования семьи с наглядным формированием основ психогигиенической и духовной культуры, культуры воспитания детей в семье, школе, вузе.

К главным составляющим культуры здоровья можно отнести:

- физическая (физическая активность, физическое благополучие, физические ограничения, наличие или отсутствие вынужденного пребывания в постели);
- психическая (психологическое благополучие, контроль поведенческих или эмоциональных реакций, познавательное функционирование, наличие или отсутствие беспокойства, депрессии);
- социальная (контакты с людьми, социальные ресурсы);
- ролевая (ролевое функционирование, т.е. свобода в выполнении обычных ролей дома, на работе, в школе);
- общее восприятие благополучия (самооценка текущего здоровья, перспектива культуры здоровья, боль: интенсивность, частота, длительность) [5,6].

Анализ научных публикаций за последнее время убедительно показывает, что проблема здоровья молодежи находится в поле зрения многих учёных. На кафедре экологии « Национального горного университета» были проведены наблюдения, анкетирование и опрос студентов первого курса, что позволило изучить широкий спектр характеристик, связанных с разными аспектами образа жизни молодежи. В исследовании принимали участие 178 студентов, большинство из которых имеют различные отклонения: самой распространенной патологией были заболевания и нарушения опорно-двигательного аппарата (51 – 62%), органов зрения (21,5 – 31,6%); уха, горла, носа (18,6 – 33,5%) и внутренних органов (17,4 – 45,5%). Среди нозологических заболеваний чаще всего встречались сколиоз, плоскостопие, миопия, нейроциркуляторная дистония, гиперплазия щитовидной железы, хронический гастрит. Обращает внимание тот факт, что в большинстве случаев студенты не осознают свое состояние здоровья, почти 50% не знают собственного функционального состояния после дозированных физических нагрузок.

На основании проведенного опроса, мы можем утверждать, что использование свободного от академических занятий времени тратилось и тратится большинством студентов на работу за компьютером, на выполнение домашних заданий и изучение профессиональной литературы. Большинство студентов не знают, что ответить на вопрос относительно собственного физического развития, состояния здоровья и понимания его улучшения средствами физической культуры и спорта.

Разрабатывая и пропагандируя новейшие технологии и методики, новые учебники и оборудование, прежде всего, нужно вести речь об их соответствии признакам, сберегающим психику и осуществлять их комплексную экспертизу. Ставя в центр эмоциональное, физическое, социальное благополучие студенческой молодежи необходимо проектировать и прогнозировать образовательные результаты в интересах студентов, предупреждая негативные последствия, которые возникают в процессе интеллектуального и эмоционального переутомления и перегрузки. Именно в высшей школе необходимо привлекать студентов не только к занятиям физическими упражнениями регламентированным расписанием, но и формировать у них здоровый образ жизни и культуру досуга.

Ведение здорового образа жизни - показатель степени владения культурой здоровья человека. Семенов В.С. считает, что культурный человек не может позволить себе болеть, а высокий уровень заболеваемости населения (в особенности такими хроническими заболеваниями как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, диабет и др.), рост числа лиц с избыточной массой тела, а также курящих, употребляющих алкоголь, является показателем низкого уровня их культуры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Здоровье–21. Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВООЗ: Введение // Европейская серия по достижению здоровья для всех. 1988. №5 –Копенгаген: ВООЗ (ЕРФ).
2. Вища освіта України – європейський вимір: стан, проблеми, перспективи. –Матеріали колегії МОНУ від 21 березня 2008, протокол № 3/1-4.
3. Литвиченко О.Н., Черниченко И.А., Коваленко Т.В., Зинченко Г.Г. // Гигиена и санитария. – 2006. - № 5. – С. 58 – 61.
4. Образ жизни и здоровье: Монография / Амиров Н.Х., Иванов А.В., Васильев В.В., Давлетова Н.Х. – Пенза, 2005.
5. Кожанов В.В. Саморазвитие культуры здоровья студента в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» – 2006. – № 2 – С.74-77.
6. Магин В.А. Формирование культуры здоровья личности будущего учителя в процессе его профессиональной подготовки: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.01 / В.А. Магин. – Ставрополь, 1999. – 185с.

МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЗАХИСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ГЕОЛОГІЧНОГО СЕРЕДОВИЩА

В.А. БІЛЕЦЬКА

*Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара,
Дніпропетровськ, Україна*

Промислові агломерації є джерелом надходження у довкілля значної кількості речовин техногенного походження. Техногенні зміни у довкіллі призводить до порушення екологічної рівноваги, стають важливим фактором ризику для здоров'я населення. До пріоритетних забруднювачів на промислових територіях відносяться важкі метали, спостереження за якими обов'язкові у всіх середовищах. Необхідна інформація не тільки про класи небезпеки важких металів, кількість їх надходження, а головне про здатність екосистем, які створилися на промислових територіях і перейшли у техноекосистеми до регенерації геохімічного середовища за рахунок його захисних властивостей.

Актуальність роботи визначається тим, що проблема вивчення та оцінки захисних властивостей геологічного середовища щодо забруднення важкими металами на промислових територіях не тільки недостатньо вирішена, але не має перспективи бути вирішеною без створення науково-методологічної основи.