

специалистов и успешных, достойных граждан. Таким образом, изучение склонности к аддиктивному поведению в студенческой среде носит, несомненно, перспективный характер и является актуальным в современных условиях.

Литература

1. Щербакова, М.А., Бурлакова, И.Г., Величковская, И.Л. и др. Образование и здоровый образ жизни / Науч. ред. Н.Б. Стамбулова. – СПб. Центр карьеры, 2000. – 143 с.

2. Татарникова Л.Г. Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные технологии. – СПб: СПбАППО, 2010. – 184 с.

УДК 316.012

БЛАГОПОЛУЧИЕ И ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ – ВЫСШАЯ ЦЕННОСТЬ ГОСУДАРСТВА

WELL-BEING AND HEALTH OF THE NATION - THE HIGHER VALUE OF THE STATE

*Кулько Екатерина Ивановна, старший преподаватель
Белорусская государственная сельскохозяйственная академия,
г. Горки, Республика Беларусь*

*Kulko Ekaterina Ivanovna, senior lecturer
Belarusian state agricultural Academy,
Gorki, Republic of Belarus*

Kulko1612@yandex.ru

Аннотация. Алкоголизм не перестаёт быть одновременно и медицинской и нравственной проблемой. Основной целью статьи определяется исследование влияния потребления алкоголя на развитие и здоровье.

Abstract. Alcoholism does not cease to be both a medical and a moral problem. The main purpose of the article is to study the impact of alcohol consumption on development and health.

Ключевые слова: алкоголизм, зависимость, антиалкогольная политика, профилактика, здоровье нации.

Index terms: alcoholism, dependence, alcohol policy, prevention, health of the nation.

Проблема пьянства и алкоголизма продолжает оставаться одной из самых социально значимых и актуальных. Эти негативные явления по масштабам своего распространения, величине экономических, экологических, демографических и нравственных потерь представляют серьезную угрозу стабильности и развитию общества, здоровью и благополучию нации. Алкоголизм представляет собой одну из форм токсикомании, характеризуются пристрастием к употреблению веществ, содержащих этиловый спирт, развитием психической и физической зависимости, абстинентного синдрома, психической, физической и социальной деградацией личности.

Потребность в алкоголе не входит в число естественных жизненных потребностей человека, как, например, потребность в кислороде или пище, и потому сам по себе алкоголь не имеет побудительной силы для человека. Потребность эта, как и некоторые другие «потребности» человека (например, курение) появляется потому, что общество, во-первых, производит данный продукт и, во-вторых, «воспроизводит» обычаи, формы, привычки и предрассудки, связанные с его потреблением. Разумеется, что эти привычки не присущи всем в одинаковой степени.

В молодости алкоголизм протекает в более тяжелой форме и труднее поддается лечению. Непременное условие лечения – абсолютный отказ от употребления алкоголя, как во время лечения, так и после выздоровления.

Употребление алкоголя – массовое явление, связанное с такими социальными категориями, как традиции и обычаи, с одной стороны, и общественное мнение и мода, с другой. Также потребление алкоголя связано с психологической особенностью личности, отношением к алкоголю как к «лекарству», согревающему напитку и т.п. Потребление алкоголя в определенные исторические времена принимало разные формы: религиозный обряд, метод лечения, элемент человеческой «культуры».

В странах Европы и Америки алкоголизм является самой распространённой формой токсикомании. Существует прямая связь между количеством абсолютного алкоголя потребляемого на душу населения в год и распространённостью алкоголизма в обществе. Так, во Франции, стране с наибольшим количеством абсолютного алкоголя потребляемого на душу населения (18,6 литров в год), число страдающих хроническим алкоголизмом составляет примерно 4% от общего населения страны и 13% от мужского населения (от 20 до 55 лет). В Канаде это число приближается к 1,6% от общего количества населения. По последним данным Роспотребнадзора, количество алкоголиков в России в 2016 году превысило отметку в 5 000 000 человек или 3,4 % от всего населения. Хотя в 2015г. отметились падение показателей потребления спиртного (на душу населения) с 13,6 л до 11,7 л; за текущее десятилетие (данные на декабрь 2016) этот уровень понизился с 18,2 л до 10,4 л. Согласно данным наркологического научно-практического центра (Москва), употребление алкосодержащей продукции в период с 2011 по 2016 гг. уменьшилось практически на 1/3. То есть с исходных 18 л на душу человека упало до 12,8 л в год.

Потребление спиртных напитков в той или иной стране зависит от ряда факторов: сложившихся в обществе культурно-бытовых традиций, уровня жизни населения, эффективности проводимой антиалкогольной политики, глобализации процессов в этой области.

В XIX столетии исходя из христианских традиций, уклада и уровня жизни основной части населения употребление спиртных напитков нашими земляками было не только умеренным, но и носило эпизодический характер: как правило, только по большим праздникам. Более того, как форма массового неприятия распространения алкоголя и протеста против монополии государства и

помещиков на водку и вино в середине XIX века на разных территориях стихийно возникло антиалкогольное движение. Так, в 1846-1848 гг. местом, где развернулось антиалкогольное движение крестьян, был Пружанский уезд. Вскоре оно распространилось на другие уезды Беларуси и России. В конце 50-х годов сотни тысяч сельских жителей из 32-х губерний России, протестуя против продажи водки, громили питейные заведения.

Бурное индустриальное развитие в конце XIX – начале XX века неизбежно влекло за собой укоренение в народной среде присущих многим развитым странам пороков, в том числе пьянства. Именно в этот период потребление спиртного нашими предками начало приобретать угрожающие масштабы. В начале XX века известный общественный деятель профессор Челышев М.Д., характеризуя масштабы алкоголизации народа, отмечал: «40 процентов новобранцев не годятся в военную службу. За год от опоя погибает свыше 200 тысяч человек. За год пропивается около двух миллиардов рублей, а весь урожай также приносит около двух миллиардов... Крестьяне переходят на отруб, затем продают землю, а деньги пропивают».

Конец алкогольной вакханалии положило введение в России в 1914 году «сухого закона», который просуществовал до 1925 года. В результате этого уже к началу 1915 года число пожаров в сельской местности уменьшилось в два раза, количество прогулов снизилось на 27%, производительность труда возросла на 30-50%.

Новая волна алкоголизации общества началась с 60-х годов прошлого столетия, когда уровень жизни советских граждан стал ощутимо повышаться. Именно тогда же на фоне успехов советского здравоохранения и роста продолжительности жизни в развитых странах стала снижаться продолжительность жизни мужчин.

Недостаточно эффективная антиалкогольная политика 80-х годов, падение доходов населения в 90-е годы в результате распада СССР и процессов реструктуризации явились факторами, которые позволили несколько уменьшить негативные последствия пьянства и алкоголизма, но не смогли переломить тенденцию алкоголизации общества.

Так, в результате проведения в СССР в 1984-1987 гг. антиалкогольной кампании потребление алкогольных напитков в стране сократилось на 27%. Это привело к снижению смертности от алкогольных отравлений на 56%, смертности среди мужчин от несчастных случаев и насилия – на 36%.

После сворачивания антиалкогольной кампании показатели смертности, особенно мужской, резко возросли. Этому способствовало и поступательное повышение доходов населения с конца 90-х годов. В данных условиях потребление спиртных напитков в регионе, как и в ряде сопредельных государств, приобрело устойчивый и массовый характер.

Большую тревогу вызывает распространение пьянства и алкоголизма в молодежной среде. Большинство молодых людей приобщается к потреблению алкоголя в 13-16-летнем возрасте. По данным социологических исследований, более 40% молодых людей впервые попробовали спиртное в возрасте до 18 лет.

Причем среди лиц до 30 лет таких 60%, в том числе в студенческой среде – 78%. Только 15% молодых людей ведут трезвый образ жизни, 43% употребляют алкогольные напитки эпизодически, в малых дозах, 31% – эпизодически, но выше допустимой нормы, а 11% молодых людей – систематически и в большом количестве [1].

В массовом сознании и бытовой культуре населения, особенно молодежи, сформировался устойчивый социально-психологический стереотип, согласно которому потребление алкогольных напитков рассматривается как естественный, современный стандарт поведения. Спиртные напитки стали необходимой составляющей повседневной жизни сотен тысяч белорусов, представляющих различные слои общества. Их употребление превратилось в один из самых распространенных видов «отдыха», коллективного и индивидуального времяпрепровождения, способ снятия нагрузок, стрессов, получения «удовольствия», осознанного и неосознанного одурманивания сознания, ухода от действительности и разрушения будущего.

Благополучие и здоровье нации – высшая ценность государства и один из приоритетов национальной политики. Эти понятия характеризуются, прежде всего, продолжительностью жизни, показателями заболеваемости, рождаемости и смертности.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует, чтобы уровень потребления спиртного не превышал 2 л чистого алкоголя на душу населения в год, и предупреждает, что если этот уровень превышает 8 л, то происходит серьезное ухудшение здоровья нации, вплоть до негативных генетических изменений и вырождению нации. Алкоголь является наркотическим ядом, действующим на клетки организма человека, парализуя и разрушая их. Учеными доказано, что 100 г водки губит 7,5 тыс. активно работающих клеток головного мозга. Доза 7-8 г чистого спирта на 1 кг тела является смертельной для человека.

В детском и подростковом возрасте разрушительное воздействие алкоголя происходит ускоренными темпами, и даже редкие выпивки (в небольших дозах) могут вызвать расстройство центральной нервной системы. Молодой, развивающийся организм в шесть-восемь раз быстрее, чем взрослый, привыкает к хмельным напиткам. Установлено, что употребление спиртных напитков в возрасте до 20 лет приводит к алкоголизму почти в 80% случаев. Нередки случаи смерти в результате отравления алкоголем, а также поражения им органов [1].

Алкоголизм несет прямую демографическую угрозу. Высок уровень смертности среди мужчин трудоспособного возраста. Это является причиной того, что продолжительность жизни мужчин на 12 лет меньше, чем женщин. По вине пьянства мужской половины тысячи женщин остаются одинокими и бездетными, в других случаях разрушаются семьи, а дети лишаются родительской опеки. У родителей-алкоголиков практически нет шансов родить здоровых детей. Медициной установлено, что действие алкоголя приводит к недоразвитию плода или отдельных его органов (уродствам), повышенной смертности новорожденных. Алкоголь, попадающий в детский организм с молоком матери, вызывает нервные расстройства (в том числе нарушения

психики, умственную отсталость), заболевания органов пищеварения (главным образом печени), сердечно-сосудистой системы и т. д. Установлено, что хотя сам алкоголизм генетически не наследуется, пьющие родители передают своему потомству склонность (предрасположенность) к нему.

Злоупотребление алкоголем ведет не только к преждевременной гибели сотен людей, несчастным случаям, отравлениям и самоубийствам, но и к совершению ряда наиболее опасных преступлений. В России в состоянии алкогольного опьянения совершается более 36% всех преступлений. Именно потребление спиртного является первопричиной правонарушений в семейно-бытовой сфере.

Решением этой проблемы наряду с медицинскими и социальными работниками занимается государство в целом, гражданское общество и различные общественные институты. Одним из способов преодоления проблемы алкоголизма является эффективная профилактика и пропаганда здорового образа жизни, наглядные примеры социальных и медицинских последствий потребления алкоголя. Сегодня возрастает роль государства в решении проблем алкоголизма, особенно детского и подросткового алкоголизма, как одной из основных угроз всей нации. Продолжает оставаться актуальной проблема женского пьянства, несомненно, влияющего на демографическую ситуацию в стране, бытового пьянства и злоупотребления алкоголем в семьях и на работе. Как известно, болезнь легче предупредить, чем лечить, поэтому кроме лечения болезни, которое на сегодняшний день не эффективно, требуется искоренять причины этой проблемы.

Профилактика алкогольной зависимости – это комплексное мероприятие, направленное на просвещение и предупреждения народа об опасности употребления спиртных напитков, разъяснительная работа по действию алкоголя на организм, а также формирование у людей негативного отношения к пьянству. Так же профилактика включает в себя меры со стороны государства, медицинских учреждений, психологов, семьи и школы, направленные на борьбу с развитием алкоголизма.

Профилактика алкоголизма в школах и учебных заведениях должна включать в себя лекции о пагубных действиях алкоголя. Чтобы в результате у подростка сформировалась отношение к жизни, в которой нет места для спиртного. Обязательно профилактика должна быть направлена и на организацию здорового досуга молодёжи. Это создание различных кружков и физкультурных и спортивных секций. Необходимо развитие и налаживание постоянной доступности стадионов, дворцов спорта, бассейнов, театров, концертных залов.

Государство должно вырабатывать у своих граждан такой стиль жизни, при котором любые праздники и торжества не подразумевали под собой пьянство. Так же нужно предпринять ограничительные меры, исключающие употребление алкоголя несовершеннолетними.

Литература

1. [15 ноября – единый день информирования "Трезвый образ жизни – залог здоровья нации"](http://www.belriem.by/ru/news/1027/10.11/)// Новость дня [Электронный ресурс]. – 2015. – Режим доступа: <http://www.belriem.by/ru/news/1027/10.11/> Дата доступа 5.02.2019.

2. Щербакова, М.А., Бурлакова, И.Г., Величковская, И.Л. и др. Образование и здоровый образ жизни / Науч. ред. Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 2000. – 143 с.

УДК 37.037(075.8)

ПОЛНОЦЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ – ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СФЕРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

FULL HEALTH IS PEDAGOGICAL SPHERE OF WORKING

Купчинов Роман Иванович, доктор педагогических наук, профессор,

Минского государственной лингвистической университет,

г. Минск Республика Беларусь

Kupchinov Roman Ivanovich? Doctor of Education professor,

Minsk State Linguistic University, Minsk, Republic of Belarus.

r.kupchinov@yandex.ru

Аннотация. Показана роль физического образования как главного компонента полноценного здоровья. Рассмотрены вопросы полноценного здоровья, включающие основные компоненты: работоспособность, адаптацию, восстановление для жизнедеятельности человека.

Abstract. The research shows the role of physical education as a major component of full health. The article tackles the issues of staying in good health including its basic components such as performance capability, adaptation, and recovery for human life.

Ключевые слова: полноценное здоровье, физическое образование.

Key words: full health, physical education.

Сегодня проблемами здоровья занимаются преимущественно медицинские службы, ориентированные на диагностику и лечение болезни. В определенных обстоятельствах такой подход может иметь успех. Такое положение дел сформировало у большинства членов общества убеждение, что за здоровье человека отвечает медицина. К этому следует добавить твердое убеждение в этом врачей.

Попробуем ответить на вопросы: кто несет ответственность за здоровье человека? Здоровье – сфера деятельности в первую очередь медицины или педагогики?

Чтобы ответить на эти вопросы, сначала рассмотрим сферы деятельности каждой из этих наук. Медицина – совокупность наук о болезнях, их лечении и предупреждении. Педагогика – наука о воспитании и обучении. Воспитание – планомерное воздействие на развитие (в первую очередь психофизического состояния), образа мыслей, чувства и поведение.