

личных групп населения Российской Федерации студенты относятся к работникам преимущественно умственного труда. Для юношей потребность в энергии должна составлять 2450 ккал, для девушек – 2000 ккал. Потребность в белках, соответственно – 72 г и 61 г; в жирах 81 г и 67 г; в углеводах – 358 и 289 г. Потребность в витаминах и минеральных веществах также приравнивается к таковому для лиц 1 группы интенсивности труда.

В результате исследования суточных энергозатрат студентов установлено, что юноши тратят в среднем 4590 ккал, а девушки 3630 ккал в сутки. Согласно физиологическим нормам это соответствует 5 и 4 группам интенсивности труда соответственно. Хронометраж энергозатрат студентов свидетельствует о том, что потребность в энергии для юношей должна составлять 4200 ккал, для девушек – 3050 ккал. Потребность в белках, соответственно – 117 г и 87 г; в жирах 154 г и 102 г; в углеводах – 586 и 462 г. Потребность в витаминах и минеральных веществах также приравнивается к таковому для лиц 5 и 4 групп интенсивности труда.

Результаты исследования пищевой ценности рационов свидетельствуют о том, что питание не удовлетворяет потребностям организма. Так, в целом по университету суточные энергозатраты превышают энергетическую ценность рациона у юношей на 29% и у девушек на 42%.

Потребление белков с рационом у юношей составило 97% у девушек – 81% от рекомендуемого. Содержание жиров в питании снижено на 20%, а углеводов – на 31% у юношей и на 45% у девушек.

Необходимым требованием к питанию населения является не только его достаточность по основным нутриентам, но и их сбалансированность. В целом по университету соотношение белков, жиров и углеводов составляет 1:1,2:4,0 у юношей и 1:1,3:4,2 у девушек, при рекомендуемой норме 1:1:4.

Потребление кальция, фосфора и магния юношами всех институтов избыточно. Вместе с тем девушки потребляют вышеперечисленные нутриенты на 10-50% ниже нормы. Содержание кальция, магния и фосфора не сбалансировано и составляет 1:0,6:2,2 у юношей и 1:0,6:2,1 у девушек, при норме 1:0,5:1,5. Рацион студентов всех институтов содержит избыточное количество железа, причем у юношей оно превышает норму в 3 раза.

Нами изучалось потребление студентами с пищей витамина А, С, РР, В1 и В2. Анализ карт фактического питания выявил, что потребление витамина С студентами значительно снижено и составляет 60% от физиологической нормы у юношей и 55% у девушек. Содержание остальных

витаминов в рационе питания девушек также снижено, у юношей соответствует норме.

Известно, что систематическое нарушение качества и режима питания не только ухудшает общее самочувствие и работоспособность в целом, но и приводит к развитию ряда заболеваний. Так, анализ заболеваемости студентов с помощью журнала учета выдачи справок по болезни выявил, что общая заболеваемость студентов 1 курса ниже общей заболеваемости второкурсников и составляет 55 и 58% соответственно. К третьему курсу общая заболеваемость снизилась до 33%. У девушек эта тенденция сохранялась, у юношей же самая высокая общая заболеваемость была на 1 курсе (45%), на 2 и 3 курсе она снизилась почти в 2 раза (30 и 24% соответственно).

Количество обращений по поводу обострений хронических заболеваний ко второму и третьему курсу среди девушек увеличилось в 7 раз (с 0,5% до 3,6%), причем доля заболеваний пищеварительной системы (ПС) составила 86%. Юноши за медицинской помощью по данной причине не обращались.

Общее количество обращений по поводу заболеваний ПС ко второму курсу среди девушек увеличилось с 10 до 15%, среди юношей – с 9 до 35%. Студенты 3 курса по данной причине в здравпункт ДВГУ не обращались.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о том, что питание студентов ДВГУ является нерациональным: несбалансированно и дефицитно по энергетической ценности и содержанию основных нутриентов, что негативно отражается на уровне заболеваемости студентов. Для улучшения питания необходимо организовать доступное питание студентов, расширить ассортимент предприятий общественного питания университета за счет блюд, богатых белками, минералами и витаминами, активно пропагандировать правила рационального питания и витаминно-минеральные добавки.

СОЦИАЛЬНО-ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: СУЩНОСТЬ И ОСОБЕННОСТИ

Шилова В.С.

*Белгородский государственный университет
Белгород, Россия*

Острота противоречий во взаимодействии общества с природой, необходимость их эффективного разрешения требуют повышения социально-экологической культуры всех слоев населения, ее формирования в условиях подготовки учащейся молодежи.

Проведенный нами теоретический анализ

позволил выявить сущность феномена социально-экологической культуры, причем на разных уровнях. Не вызывает сомнений, что он отражает сложные системы: природу, общество и культуру. Существование их в качестве элементов более сложного целостного образования - социоприродокультурного (социально-экологического) - обусловлено объективными закономерностями реального мира. По нашему мнению, социально-экологическая культура представляет собой научный феномен, отражающий человеческое общество в аспекте его отношений с окружающей средой в процессе непосредственного взаимодействия с ней по поводу использования природных и культурных богатств, социальных условий в своей жизни и деятельности и характеризующий системный комплекс нормированных способов, средств и форм социально-экологической интеграции, ее равновесного функционирования; социальной адаптации в условиях ухудшающейся естественной среды и расширения культурного пространства; восстановления и возобновления природного потенциала, подготовки людей к оптимальному взаимодействию с окружающей средой, дальнейшего прогресса социально-экологических отношений.

Возвращаясь к исследуемому феномену, отметим, что формирование социально-экологической культуры общества, каждой личности позволит устанавливать и гармонизировать отношения между человеческими сообществами и средой; выявлять прямое и побочное влияние производственной деятельности на ее состав и свойства; раскрывать воздействие социумов на равновесие социально-экологических систем (глобальных, региональных и локальных); реализовывать эффективные способы взаимодействия общества с природой, улучшающие, сохраняющие и возобновляющие ее. Становление социально-экологической культуры будет способствовать достижению главной цели социально-экологических взаимодействий - оптимизации существования человека, общества и окружающей природной среды на системной основе (А.В. Лосев, Г.Г. Провадкин).

В психолого-педагогическом аспекте рассматриваемый феномен отражает интегральное свойство личности, показывающее ее способность устанавливать оптимальные отношения с природой. Это свойство в образовательном учреждении формируется в процессе взаимодействия обучающегося с педагогом в условиях естественной и искусственной среды, с учетом социальных факторов жизни и деятельности. Являясь интегральным свойством личности,

социально-экологическая культура выступает одновременно и в качестве разноуровневого образования. К таким уровням, предположительно, можно отнести аксиологический, технологический и личностно-творческий, выделенные И. Ф. Исаевым на основе использования культурологического подхода к исследованию педагогических явлений.

В силу специфики предмета настоящего исследования раскрытие каждого из этих уровней не представляется возможным. Отметим лишь, что аксиологический уровень рассмотрения предполагает усвоение каждой личностью системы социально-экологических ценностей путем овладения знаниями о ней; усвоения норм и правил установления оптимальных отношений с окружающей средой, присвоения опыта социально-экологических взаимодействий и превращения его в достояние личности. Технологический уровень предусматривает разработку технологии этого присвоения; личностно-ориентированный - раскрытие всех сил личности по поводу и в процессе включения ее в социально-экологические отношения. Реализация выделенных уровней осуществляется в процессе социально-экологического образования, эффективность протекания которого непосредственно отражается на степени сформированности социально-экологической культуры каждой личности.

Иначе говоря, социально-экологическая культура личности выступает интегральным показателем усвоения ею системы социально-экологических знаний, умений, опыта творческого и эмоционально-ценностного отношения к природной среде. Очевидно, что социально-экологическая культура проявляется в четырех аспектах: как форма взаимодействия общества с окружающей природой, как свойство личности, как разноуровневое образование и как показатель отношения личности к природному окружению.

Подытоживая, отметим, что учет педагогом выделенных особенностей социально-экологической культуры в процессе ее формирования позволит совершенствовать отношения общества с природой, сохранять, восстанавливать и возобновлять ее потенциал для настоящих и будущих поколений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Исаев И.Ф. Профессионально-педагогическая культура преподавателя высшей школы.- М., 2002.
2. Лосев А.В., Провадкин Г.Г. Социальная экология.- М., 1998.