

суванням механізованого гноєвидалення. Висока біологічна цінність козиної продукції забезпечується за рахунок пасовищно-стійлової системи утримання. На сьогодні в Україні налічується близько 10 козиних ферм [3].

З метою вивчення ефективності та перспектив роботи фермерського господарства, яке спеціалізується на виробництві екологічно чистої продукції проведено моніторинг основних технологічних систем та параметрів вирощування та використання кіз на приватному підприємстві «Бабині кози», яке розташоване в с. Галайки Тетіївського району Київської області. Власник ферми Бабін О. прибічник виробництва біологічно повноцінної органічної продукції. На фермі утримують 150 голів дійного стада кіз зааненської породи. Тривалість лактації — 10-11 міс. Жирність молока 3,8-4,5%. При умові наявності своєї кормової бази та утриманні зааненські кози дають до 4 літрів молока на день та близько 900 л на рік. Ефективність виробництва у 2015 році склала 120%.

У невеликій домашній фермі «Сікорська» Зіньківського району Полтавської області утримують 30 козематок зааненської породи, які забезпечують достатньо ефективне виробництво молока. Так кози дають до 5-6 літрів молока на день, жирністю 3,6-4,2%, лактація триває 6-7 міс. Рентабельність виробництва козиного молока на фермі за 2014-2015 роки була на рівні 15-110%.

Таким чином, виробництво продукції козівництва на приватних фермах є ефективним, перспективним і мало затратним, а розвиток галузі козівництва в системі органічного виробництва екологічно чистої тваринницької продукції стане реальним та перспективним.

Література

1. Луценко М. Молоко козине — смачний, поживний і цінний продукт/ М. Луценко // Інформаційний щомісячник Пропозиція. — 2005. — № 10.
2. Сербіна В. Козівництво — перспективна галузь тваринництва України / В. Сербіна // Тваринництво України. — 2012. — №8. — С. 20-23
3. Худолій А.О. Перспективи виробництва та переробки козиного молока в Україні /А. О. Худолій .Збірник тез доповідей на XV зльоті іменних стипендіатів та відмінників навчання «Лідери АПК ХХІ століття».- Полтавська державна аграрна академія. — Полтава: ПДАА, 2013. — С. 34-35

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ОСНОВНА СКЛАДОВА УСПІШНОГО МАЙБУТЬОГО

Каценко А.Л.

ВДНЗ України «Українська медична стоматологічна академія», м. Полтава

Анотація. У статті розглянуто ціннісне відношення до здоров'я і здорового способу життя, яке представлено як цільовий і змістовний компонент життєдіяльного процесу. Обговорено системне вирішення проблем формування здорового способу життя серед студентської молоді в освітньо-інформаційному і поведінковому плані. Проаналізовані етапи формування свідомого ставлення студентської молоді до власного здоров'я.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізична культура, особистість, студентська молодь.

Вступ. Під час організації учбового процесу перед кожним вищим навчальним закладом України стоять завдання: вести підготовку спеціалістів на високому науково-технічному рівні із застосуванням інноваційних креативних методів, покращення навчально-виховного процесу, що забезпечують використання майбутніми фахівцями отриманих знань та вмінь у клінічній роботі чи наукових дослідженнях. Але повноцінне засвоєння професійних знань й умінь можливе лише при відмінному стані здоров'я, високій працездатності молодих спеціалістів, які можуть бути набуті ними під час регулярних і спеціально організованих заняттях фізичною культурою. Тому якість підготовки, в тому числі і фізичної, до майбутньої професійної діяльності для кожного молодого фахівця набуває не лише особистісного, але й соціально-економічного значення [2,6].

Здоров'я нації — суттєвий показник суспільного та економічного розвитку держави, а здоров'я молоді — її майбутнє. Економічний, інтелектуальний та культурний потенціал країни знаходиться в прямій залежності від показників здоров'я майбутнього покоління [4]. Тому збереження здоров'я підростаючого покоління є пріоритетним завданням суспільства та структур державного сектору: медичної, соціальної, економічної, освітньої сфери, засобів масової інформації. Усвідомлення на державному рівні значення профілактики, збереження, підтримки та відновлення здоров'я нації передбачає знаходження шляхів підвищення у молодого покоління розуміння цінності здоров'я, важливості дотримання здорового способу життя.

Мета дослідження. Розглянути вплив шкідливих чинників на формування здорового способу життя серед студентської молоді.

Результати дослідження та їх обговорення. Спосіб життя — це загальна формула щоденного буття особистості, типові, часто практиковані норми поведінки людей, спосіб їхньої діяльності в праці й побуті, у виробництві й споживанні як матеріальних, так і духовних цінностей. Спосіб життя не існує у тварин. Він є тільки там, де є культура. Тільки у людей культура організовує, надає певну ритміку й символічний сенс сукупності подій, що характеризують спосіб життя. Культура й спосіб життя — дві сторони одного цілого.

Виокремлюють різні види способу життя. При цьому основою можуть слугувати певні системи соціально-культурних цінностей, пріоритетів: картини світу, розуміння норм, коло спілкування, інтереси, потреби і способи їх задоволення та ін. Приміром, здоровий спосіб життя передбачає правильне харчування, дотримання правил і норм гігієни, наявність умов на роботі й удома, заняття спортом, мінімальне вживання алкоголю тощо.

Можна також вести мову про спосіб життя "золотої молоді", номенклатури, інвалідів, про аскетичний (турбота про спасіння власної душі, спартанська скромність), студентський (асоціюється з безтурботністю й легким ставленням до життя), армійський, курортний, міський, сільський, злочинний та ін.

Найважливішою якісною характеристикою суспільств є спосіб життя людей, класів, націй, суспільства в цілому. Не випадково тип громадської формації часто відносять до умов способу життя. Проблема способу життя і його якості стає дискусійною через негативні наслідки науково-технічного прогресу, загострення екологічної кризи, глобалізації тощо.

У зв'язку з цим проблема формування здорового способу життя є

надзвичайно актуальною, що зумовлюється характерним для студентської молоді поширенням тютюнопаління, вживання алкоголю й наркотиків, незбірливістю у статевих стосунках, зростанням правопорушень. Тому основою збереження та зміцнення здоров'я молоді і населення в цілому є здоровий спосіб життя, який набуває особливого значення в сучасних умовах проведення первинної профілактики різноманітних захворювань, необхідності підвищення природнього імунітету та опірності до впливу численних несприятливих чинників довкілля. В свою чергу, методи і засоби здорового способу життя включають цілий комплекс суб'єктивних та об'єктивних умов і чинників, від яких залежить здоров'я окремої людини та суспільства в цілому. Програма здорового способу життя базується на наступних засадах: урахування і використання індивідуальних біоритмів, підвищення психоемоційної стійкості, рухова активність організму, режим та характер харчування, комплексне загартовування організму, гігієнічна поведінка в побуті та трудовому процесі, відмова та попередження шкідливих звичок (наркотики, алкоголь, тютюнопаління), профілактика та лікування хвороб (головним чином хронічних) [1,5].

Основними сучасними чинниками ризику для здоров'я у молодому віці є наступні: нераціональне харчування та гіподинамія спричиняють появу надмірної ваги і ожиріння, що призводить до виникнення хронічних захворювань шлунково-кишкового тракту та серцево-судинної системи; тривалі психоемоційні стреси впливають на нервову систему людини, погіршуючи її розумову діяльність; алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія зумовлюють низку захворювань, які спричинюють передчасну смерть (рак, отруєння, туберкульоз, самогубство, серцево-судинні хвороби); безвідповідальне статеве життя шкодить репродуктивній функції (поширення венеричних захворювань, ВІЛ-інфекції, гепатитів, небажана вагітність, безпліддя). Однак, основною причиною погіршення стану здоров'я студентів є відсутність усвідомлення важливості дотримання здорового образу життя як запоруки міцного здоров'я. Процес виховання свідомого ставлення молоді до власного здоров'я починається з першого курсу навчання у вищому навчальному закладі і забезпечується рядом педагогічних умов, а саме: поєднанням навчального процесу з практичною діяльністю студентів; знайомством молоді з основами здорового способу життя, формуванням свого власного здорового стилю життя; формуванням цільової настанови і мотивації студентів на зміцнення свого здоров'я і набування відповідних знань, умінь і навичок.

Особливе значення в умовах збереження і зміцнення здоров'я студентів мають фізичні вправи. Гіподинамія, на яку страждає 90 % студентства, призводить до патологічних змін обміну речовин, зниження рівня активності ферментів, деструктивних змін у клітинах, що веде до дистрофії чи атрофії тканин і є наслідком зниження рівня функціонування систем організму [4].

Так, в стародавній Елладі на величезній скелі були висічені слова: «Якщо хочеш бути сильним — бігай, хочеш бути красивим — бігай, хочеш бути розумним — бігай». Рух — це ознака повноцінного життя й діяльності людини в будь-якому віці. Регулярні фізичні заняття поліпшують кровозабезпечення мозку, розширюють функціональні можливості нервової системи на всіх її рівнях, нормалізують процеси збудження і гальмування, становлять основу фізіологічної діяльності мозку. В свій час, фізична активність благотворно впливає на психічну діяльність людини, сприяючи підвищенню тону, виникненню бадьорості та жит-

терадісності. У фізично тренованих людей зміцнюється імунітет, що сприяє опірності до переохолодження, перегрівання, інфекцій, коливань атмосферного тиску. Отже, боротьба з гіподинамією є необхідною умовою збереження здоров'я і працездатності. Її має вести кожна людина, вести постійно, пам'ятаючи слова великого фізіолога І. П. Павлова про те, що тіло людини складається з багатьох м'язів. Не давати їм працювати — велика шкода, яка може призвести до різкої нерівноваги усїєї нашої сутності.

Тому фізична культура в структурі освітньої і професійної підготовки майбутніх фахівців виступає не лише в ролі навчальної дисципліни, але і є засобом направленої розвитку цілісної особистості.

Сучасна молодь не вважає тютюнопаління негативним фактором впливу на здоров'я людини. Поширеність серед молоді цієї шкідливої звички зростає, незважаючи на певні заходи профілактики (написи на пачках цигарок про небезпеку паління, фільми з демонстрацією змін в органах і системах організму людини під впливом паління). Розширення в сучасній Україні ринку алкогольних напоїв, їх різноманітність, доступність придбання, реклама, традиція вживання алкоголю серед населення стають причиною раннього вживання алкоголю молоддю, що вказує на тенденцію поширення пияцтва [2,4]. Під впливом ЗМІ та реклами у молоді формується неправильне та небезпечне уявлення про алкоголь як засіб розслаблення, уникнення проблем, покращення настрою, полегшення спілкування. Загрозу появи небажаних наслідків вживання алкоголю (розвиток хвороб, похмілля, проблем із родиною, міліцією, формування залежності) студенти не сприймають як реально можливу, вважають її мало ймовірною. Тому заходи первинної профілактики алкоголізму повинні бути направлені на формування негативної установки у молодого покоління до вживання спиртних напоїв. Викликає занепокоєння стан репродуктивного здоров'я студентської молоді. Останнім часом дошлюбні статеві відносини серед студентів стали поширеним явищем і, в окремих випадках, навіть нормою поведінки. Нерозбірливі статеві стосунки серед молоді сприяють поширенню венеричних хвороб, призводять до численних хірургічних втручань з приводу переривання небажаної вагітності, що може бути причиною майбутнього безпліддя. Важливою ланкою в організації здорового способу життя у студентів є робота викладачів-кураторів. Діяльність викладачів-кураторів має бути спрямована на формування свідомого ставлення до власного здоров'я шляхом цілеспрямованої допомоги в раціональній організації життєдіяльності студентів.

Висновки. Отже, формування здорового способу життя студентської молоді здійснюється на трьох рівнях [2,3,6]:

1) соціальному: інформаційно-освітня робота. Тобто системне вирішення проблем формування здорового способу життя студентської молоді в освітньо-інформаційному і поведінковому плані. Необхідно створення інформаційно-пропагандистської системи підвищення рівня знань про негативний вплив чинників ризику на здоров'я, можливостях його зниження. Також потрібен бути диференційований і індивідуалізований відбір змісту, форм і методів формування здорового способу життя серед молоді.

2) інфраструктурному: конкретні умови в основних сферах життєдіяльності (наявність вільного часу, матеріальні кошти), можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов,

інших складових здорового способу життя, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров'я.

3) особистому: ціннісне відношення до здоров'я і здорового способу життя розглядається як цільовий і змістовний компонент життєдіяльного процесу.

Отже, здоровий спосіб життя — це система поведінки людини, яка охоплює культуру руху, харчування, взаємини, повноцінне сімейне життя, творчу активність, високоморальне ставлення до довкілля, інших людей і до самих себе; це захоплення, любов до рідних, а також бажання творити добро. З цією метою необхідно створювати і реалізовувати програми та проекти на місцевому та державному рівнях, в яких би формувалась необхідність дотримання здорового стилю життя, розраховані на широке коло студентів.

Література

1. Бідучак А.С. Ставлення медичних працівників до здорового способу життя / А.С. Бідучак // Буковин. мед. вісник. — 2014. — Т. 18, № 1. — С. 178–181.
2. Кошманюк М.В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу / М.В. Кошманюк // Науковий вісник Ужгородського національного університету. — Ужгород: УНУ, 2013. — Вип. 30. — С. 69 — 73. (Серія «Педагогіка, соціальна робота»).
3. Литвиненко О.М. Формування здорового способу життя в студентській молоді / О.М. Литвиненко // Педагогіка. Наукові праці. — 2013. — Вип. 146, Том 158. — С. 42-46.
4. Шекера О.Г. Охорона здоров'я — найважливіша складова державної політики України / О.Г. Шекера, Н.В. Медведовська, Д.В. Мельник // Сімейна медицина. — 2014. — № 2. — С. 10–14.
5. Smoking among university students: Is education important? / Chkhaidze Ivane, Maglakelidze Nino, Maglakelidze Tamaz, Paata Gvetadze, Tamaz Lobzhanidze // Аллергология и иммунология. — 2012. — Т. 13, № 3. — С. 233–235.
6. The world health report 2012: a safer future: global public health security in the 21st century. — Geneva : WHO, 2013. — 72 p.

ПРОБЛЕМИ РЕКРЕАЦІЙНОГО ВИКОРИСТАННЯ ВОДНИХ ОБ'ЄКТІВ У МІСТАХ

Клепець О.В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Одним із невід'ємних, але й найбільш вразливих елементів урбанізованого ландшафту є різні водні об'єкти — водойми і водотоки. Вони мають важливе значення для функціонування урбоєкосистеми як структурно-планувальні фактори міської забудови, чинники пом'якшення мікроклімату та очищення повітря, ланки процесів водопостачання та водовідведення, осередки існування біорізноманіття, складові естетичної цінності урболандшафту та місця відпочинку міського населення.

Водночас під впливом міст водойми теж зазнають перетворень. Місто здебільшого негативно впливає на якість води, водних мешканців та всю екосистему водойми за рахунок механічного засмічення акваторій, теплового й хімічного забруднення вод, порушення природних умов фо-