

ризиком «другого порядку» [2, с.38].

Основні проблеми здоров'я особистості у сучасному суспільстві носять соціокультурний характер. Негативна поведінка відносно власного здоров'я, що проявляється у шкідливих звичках чи деструктивній стосовно власного здоров'я поведінці, є наслідок засвоєних у процесі соціалізації соціальних норм, цінностей, світоглядних установок, які сьогодні вирішальною мірою визначаються змістом медійно-інформаційного простору. Відсутність у ціннісному ядрі культури суспільства й відповідно в освітньому процесі здоров'я як базової цінності, виродження її в економічну категорію, набуття інструментального характеру, переломлюючись на рівні індивіда, визначають реалізацію ним негативної самозбережувальної поведінки. Відсутність у медійно-інформаційному просторі артикульованої суспільної думки про необхідність відмови від шкідливих звичок, поширеність моди на шкідливі для здоров'я патерни поведінки, лояльність спільноти стосовно них, формальний підхід до пропаганди здоров'язберігаючої життєдіяльності в царині віртуальних комунікацій багато в чому визначають рівень загроз для здоров'я особистості.

Таким чином, прямі соціальні фактори ризику здоров'ю у медійно-інформаційному освітньому просторі визначаються дією багатьох взаємозалежних соціокультурних процесів і явищ. Першочергові на сьогодні завдання збереження й підвищення якості суспільного та індивідуального здоров'я, збільшення тривалості життя, тобто розвитку людського потенціалу, вимагають вироблення ефективних методів дослідження й попередження вказаних ризиків.

Список використаних джерел

1. Лебедева-Несевря Н. А. Соціальні фактори ризику здоров'ю як об'єкт управління / Н.А. Лебедева-Несевря // Вісник Пермського університету. Серія: Біологія. – 2010. – № 3. – С. 36-41.
2. Лісичин Ю. П. Суспільне здоров'я та охорона здоров'я// Ю.П. Лісичин. – М.: ГЭОТАР-Медіа, 2009. – 381 с.
3. Bradbury J. The Policy Implications of Different Concepts of Risk / J. Bradbury // Science, Technology & Human Values. – 1984. – Vol. 14. – №4. P. 380-387.

Гандовська Л.В., завідувач науково-просвітницького центру,
Шпильова А.П., провідний інженер,
Державний дендрологічний парк «Олександрія»
НАН України

НАВЧАЛЬНО-ПРОСВІТНЄ ТА ОЗДОРОВЧЕ ЗНАЧЕННЯ ЕКСКУРСІЙ-ПРОГУЛЯНОК ДЕНДРОПАРКОМ «ОЛЕКСАНДРІЯ»

Анотація. У статті розглянуто вплив екскурсій-прогулянок дендрологічним парком «Олександрія» на оздоровче і екологічне виховання

школярів; на формування гармонійного сприйняття краси та грамотної поведінки школярів у навколишньому середовищі.

Ключові слова: *екологічне виховання, екскурсія-прогулянка, охорона природи, здоровий спосіб життя.*

Державний дендрологічний парк «Олександрія» є взірцем садово-паркового мистецтва кінця XVIII – початку XIX ст. «Олександрія» – ландшафтний парк з елементами романтизму та сентименталізму.

Туристів, які відвідують парк, вражають могутні дерева, що створюють чудові пейзажні композиції, далекі перспективи на архітектурні споруди, художнє поєднання відкритих та закритих просторів. Розташований на лівому березі річки Рось, парк, ніби виростає з води, віддзеркалюючись на поверхні ставків, милується грою світла та тіні. Підтвердженням неповторності дендропарку є унікальна колекція раритетних дерев та кущів, яка нараховує понад 2500 видів, різновидів та культиварів.

Останнім часом спостерігається тенденція до проведення навчальної роботи серед школярів та студентів із висвітленням питань охорони природи, екологічного виховання, грамотної поведінки у навколишньому середовищі, на прикладі дендропарку «Олександрія».

І все актуальнішими стають екскурсії-прогулянки парком, адже вони надають можливість проводити спостереження за живими об'єктами природи і повноцінно спілкуватися з нею. Такі екскурсії-прогулянки мають велике оздоровче, рекреаційне, просвітнє та навчально-виховне значення. Розвивають у школярів допитливість, уміння орієнтуватися на місцевості, формувати правильні уявлення та поняття про навколишній світ, вивчати закони природи, виховують почуття патріотизму, дбайливого ставлення до природи, забезпечують рухову активність дітей на повітрі.

Слід зазначити, що такі прогулянки є оздоровчими та загальнозміцнюючими чинниками для покращення діяльності дихальної, серцево-судинної та нервової систем; викликають позитивні емоції, які, у свою чергу, сприяють гармонізації загального стану та душевній рівновазі, яка і є основою фізичного здоров'я людини у цілому.

Науково-просвітницький центр дендропарку «Олександрія», з метою згуртування учнівського колективу, поглиблення знань з історії, виховання патріотичних почуттів, прищеплення любові до природи рідного краю, розвитку гармонійного сприйняття краси світу, реалізовує ряд цікавих і корисних проектів: «Людина заради природи, а не навпаки»; «Гідний громадянин»; «Зроби у сад шпаківню»; природоохоронна акція «Збережи первоцвіти», метою якої є збереження у паркових ландшафтах ранньоквітучих весняних рослин та привертання уваги населення до проблеми зникнення первоцвітів на Білоцерківщині. У 2019 році розпочато співробітництво з громадським об'єднанням «Мій вибір», а саме з молоддю, яка потрапила у складні життєві обставини.

Таким чином, під час екскурсії-прогулянки дендропарком «Олександрія» школярі, студенти та молодь не тільки отримують певні знання або навички, але й розвивають мислення, навчаються аналізувати, порівнювати і узагальнювати. Екскурсії-прогулянки на свіжому повітрі позитивно впливають і на маленьких дітей, адже саме малеча, яка зростала у контакті з природою, у дорослому житті набагато дбайливіше ставитиметься до навколишнього середовища.

Коломієць М.П., студентка-магістр,
Соколовська О.І., студентка,
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна
академія імені Тараса Шевченка

ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У СТУДЕНТІВ ПЕРШИХ КУРСІВ КОГПА ІМ. ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

Функціональний стан серцево-судинної системи є не тільки головним показником здоров'я. Він відіграє важливу роль в адаптації організму до фізичного навантаження і є одним із основних показників функціональних можливостей організму. Низький рівень рухової активності негативно впливає на фізичний розвиток, фізичну підготовленість та функціонування основних систем організму і є чинником виникнення й розвитку великої кількості захворювань у студентському віці [4, с. 66]. З огляду на те, що фізичний стан сучасної молоді неухильно погіршується, цей факт обумовив актуальність дослідження.

Метою нашого дослідження було оцінити функціональний стан серцево-судинної системи студентів перших курсів КОГПА ім. Тараса Шевченка. Дослідження проводилось на базі КОГПА ім. Тараса Шевченка. У дослідженні взяли участь 124 студенти перших курсів. Для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи користувалися методиками визначення індексу Руф'є [5, с. 12], індексу Робінсона [3, с. 21], біологічного віку [3] та адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи [2].

Адаптаційний потенціал, як комплексний, інтегральний показник, відображає складну структуру функціональних взаємозв'язків, характеризуючи рівень функціонування серцево-судинної системи. Визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи дає змогу з'ясувати адаптаційні можливості організму, планувати вибір засобів і методів фізичного виховання для зміцнення здоров'я.

Проаналізувавши дані адаптаційного потенціалу, ми виявили, що у 64% студентів значення адаптаційного потенціалу задовільне, а у 36% обстежених виявлена напруга механізмів адаптації.