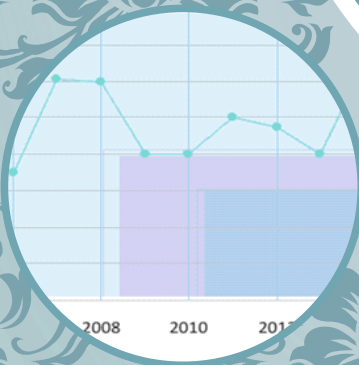


ЕКОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Збірка наукових праць



**І ВСЕУКРАЇНСЬКА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА
КОНФЕРЕНЦІЯ З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ**

Щербина І.О. СУЧАСНИЙ СТАН ПОСЕЛЕНЬ БАЙБАКА <i>MARMOTA BOBAK</i> ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЇХ РОЗВИТКУ НА ТЕРИТОРІЇ МИКОЛАЇВСЬКОЇ ОБЛАСТІ	191	Scherbyna I.O. THE MODERN STATE OF THE MARMOT <i>MARMOTA BOBAK</i> SUMMER AND THE PROSPECTS OF THEIR DEVELOPMENT IN THE MIKOLAIV REGION'S TERRITORY
Ярыш В.Л., Антоненц Н.В. РОЛЬ СРЕДООБРАЗУЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДИКИХ КОПЫТНЫХ ЖИВОТНЫХ В ВОЗОБНОВЛЕНИИ ДУБА ПУШИСТОГО В КАРАДАГСКОМ ЗАПОВЕДНИКЕ	194	Yarysh V.L., Antonets N.V. THE ROLE OF ENVIROMENTAL ACTIVITIES OF WILD HOOVED ANIMALS IN THE RENEWAL OF PUBESCENT OAK IN KARADAGN RESERVE
СЕКЦІЯ «ЕКОЛОГІЯ ЛЮДИНИ»	199	SECTION «HUMAN ECOLOGY»
Beschasnyi S.P., Hasiuk O.M. RECOMBINANT INTERFERON-ALPHA EFFECTS ON ELECTRICAL ACTIVITY AND METABOLISM OF THE MOUSE ISOLATED HEART	199	Beschasnyi S.P., Hasiuk O.M. RECOMBINANT INTERFERON-ALPHA EFFECTS ON ELECTRICAL ACTIVITY AND METABOLISM OF THE MOUSE ISOLATED HEART
Головченко І.В., Гайдай М.І., Петріна Т., Оврамець С. ОСОБЛИВОСТІ СТАНУ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ	205	Golovchenko I.V., Gaidai M.I., Petrina T., Ovramets S. PECULIARITIES OF CEREBRAL BLOOD CIRCULATION OF SCHOOLCHILDREN WITH INFANTILE CEREBRAL PARALYSIS
Запорожець О.П. АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД СТАНУ ЗДОРОВ'Я ДИТЯЧОГО НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ (2005-2016 рр.)	214	Zaporozhets O.P. ANALYTICAL REVIEW OF THE HEALTH OF THE CHILDREN'S POPULATION OF UKRAINE (2005-2016)
Кундельчук О.П., Сидорович М.М. КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ФАСОВАННОЙ ВОДЫ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ	221	Kundelchuk O.P., Sydorovich M.M. QUALITY CONTROL OF PACKAGED WATER: PROBLEMS AND PROSPECTS
Lanovenko E. PREVALENCE AND STRUCTURE OF CONGENITAL MALFORMATIONS IN THE KHERSON REGION	229	Lanovenko E. PREVALENCE AND STRUCTURE OF CONGENITAL MALFORMATIONS IN THE KHERSON REGION
Сидорович Є.С., Макієнко О.А., Яровий В.Ф. СОЦІАЛЬНИЙ ПРОЕКТ «МАНДРУЙМО ХЕРСОНЩИНОЮ» ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ	234	Sydorovich Y.S., Yaroviy V.F. SOCIAL PROJECT "TRAVELING AROUND KHERSON" AS A WAY OF FORMING OF PHYSICAL STUDENTS 'CULTURE
Христова Т.Є., Семенюк А.О. КОМПЛЕКСНЕ ВИКОРИСТАННЯ ВІДНОВНИХ ЗАСОБІВ У ЮНИХ ФЛОРБОЛІСТІВ	236	Khrystova T.E., Semeniuk A.O. INTEGRATED USE OF REGENERATIVE TOOLS OF JUNIOR FLOORBALLERS.
СЕКЦІЯ «ЕКОЛОГІЧНА ОСВІТА І ВИХОВАННЯ»	242	SECTION «ECOLOGICAL EDUCATION AND UPBRINGING»
Вельчева Л.Г., Герасько Т.В. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ДО ПРИРОДООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ЕКОЛОГІЧНОЇ СТЕЖКИ	242	Velcheva L.G., Gerasko T.V. PROFESSIONAL PREPARATION OF STUDENTS FOR NATURAL ENVIRONMENTAL ACTIVITY AND FORMING OF ECOLOGICAL CULTURE OF SCHOOLCHILDREN BY MEANS OF EDUCATIONAL ECO-TRAIL

Є.С. СИДОРОВИЧ
канд. істор. наук, старший викладач
кафедри готельно-ресторанного та
туристичного бізнесу
О.А. МАКІЄНКО
канд. істор. наук,
доцент кафедри готельно-ресторанного та
туристичного бізнесу
В.Ф. ЯРОВИЙ
доктор економ. наук,
доцент кафедри готельно-ресторанного та
туристичного бізнесу

СОЦІАЛЬНИЙ ПРОЕКТ «МАНДРУЙМО ХЕРСОНЩИНОЮ» ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ

Херсонський державний університет
egsydor@gmail.com

Анотація. Сучасне суспільство, з його технологіями, пасивними видами праць та появою різних захворювань, потребує активного відпочинку. Тому розвиток фізичної культури стає дієвим інструментом підтримання здоров'я людини. Сьогодні активні види відпочинку серед молоді набувають певної популярності, що підтверджує поява на ринку нових туристичних фірм, які надають послуги оренди байдарок та велосипедів, та організації активних подорожей в Херсонській області. У статті досліджується соціальний проект «Мандруймо Херсонщиною» як спосіб активізації фізичних властивостей молоді. Виділяється такі види подорожей, як пішохідні, водні та велосипедні, та виділяються їх позитивний вплив на здоров'я та самопочуття студентів. У ході реалізації проекту враховується не тільки історико-культурний та природний ресурсний потенціал регіону, але і фізичні можливості студента на байдарках, велосипедах або у пішохідних прогулянках.

Ключові слова: соціальний проект, активні види туризму, студенти, подорожі.

Аннотация. Современное общество, с его технологиями, пассивными видами труда и появлением различных заболеваний, требует активного отдыха. Поэтому развитие физической культуры становится действенным инструментом поддержания здоровья человека. Сегодня активные виды отдыха среди молодежи приобретают популярность, что подтверждает появление на рынке новых туристических фирм, предоставляющих услуги аренды байдарок и велосипедов, и организации активных путешествий в Херсонской области. В статье исследуется социальный проект «Мандруймо Херсонщиной» как способ активизации физических возможностей молодежи. Выделяются такие виды путешествий, как пешеходные, водные и велосипедные, и анализируются их положительное влияние на здоровье и самочувствие студентов. В ходе реализации проекта учитывается не только ресурсный потенциал региона, но и физические возможности студента на байдарках, велосипедах или в пешеходных прогулках.

Ключевые слова: социальный проект, активные виды туризма, студенты, путешествия.

Abstract. Modern society, with its technologies, passive types of work and the emergence of various diseases, requires active recreation. Therefore, the development of physical culture becomes an effective tool for maintaining human health. Today, active types of recreation among young people gain some popularity, which confirms the emergence of new tourist firms offering canyon and bicycle rental services and active travel agencies in the Kherson region. The article explores the social project "Traveling Kherson Region" as a way of activating the physical properties of youth. There are such kinds of trips as pedestrians, waterbikes and cyclists, and their positive impact on health and well-being of students is distinguished. In this case, not

only the historical, cultural and natural resource potential of the region is taken into account, but also the physical abilities of the student on kayaks, bicycles or walking walks.

Key words: social project, active tourism, students, travel.

Вплив фізичних вправ на організм людини відображається в загальнобіологічних ефектах, які безпосередньо пов'язані з його енергетичними витратами. Залежно від них фізичні навантаження поділяють на аеробні, анаеробні і змішані. Аеробні навантаження найбільш корисні для здоров'я. При них в організмі діє аеробний, або кисневий, механізм енергозабезпечення. У цьому випадку енергія утворюється з поживних речовин (вуглеводів і жирів). Вони зміцнюють серцево-судинну, дихальну та інші системи організму [2], уповільнюють старіння, підвищують здатність організму мобілізувати жири, знижують масу тіла, мають антисклеротичний ефект [5], збільшують стійкість тканин до гіпоксії (нестачі кисню), потужність ферментативних систем організму, а також підвищує запас енергетичних речовин [7].

Аеробні навантаження - це фізичні вправи невеликої або середньої ступенів інтенсивності, що виконуються протягом досить тривалого тимчасового відрізка часу на свіжому повітрі. Регулярні аеробні навантаження ведуть до того, що організм більш економічно витрачає енергетичні ресурси, крім того, період розпаду білка помітно знижується - метаболізм зміщується в бік анаболізму [2-3; 4]. Особливо актуальна проблема створення аеробних навантажень для учнівської молоді, зокрема, студентства. Сучасний малорухомий спосіб життя молоді завдяки значному часу проведення за комп'ютером, соціальних мережах, де відбувається спілкування зі своїми однолітками тощо не сприяють формування здорового способу життя.

Туризм - один з популярних видів активного відпочинку - здатний не тільки підвищити загальноосвітній і культурний рівні людини [6], а й забезпечити повноцінні аеробні навантаження, які так необхідні для здоров'я [1]. Інтенсивність фізичної роботи при туристичних подорожах в залежності від виду фізичного навантаження надзвичайно сильно варіює. Так, під час подорожей на велосипеді або байдарці, у тривалих пішохідних маршрутах фізичне навантаження може значним. Разом з тим, невеликі піші прогулянки і пасивне пересування на річкових плавзасобах не вимагають значних фізичних зусиль людини і під силу кожному. Тому у 2017 році співробітниками кафедри туризму та членами Національної спілки краєзнавців України започаткований новий соціальний проект «Мандруймо Херсонщиною», активними учасниками якого стала молодь не тільки Херсонського державного університету, а і міста Херсону. Студенти ж кафедри готельно-ресторанного та туристичного бізнесу ХДУ підключилися до проекту і в якості майбутніх професіоналів туристичної справи.

Партнери проекту стали:

- Національний природний парк «Нижньодніпровський»;
- Громадська спілка «Таврійський туристичний альянс»;
- Туристична фірма «For Tourist Travel».

Соціальний проект «Мандруймо Херсонщиною» передбачає реалізацію низки цілей, серед яких провідними є:

1. популяризація активних видів туризму серед мешканців та гостей Херсонщини;
2. пропаганда в середовищі студентства активних способів відпочинку;
3. оцінка потенційних туристичних об'єктів, розробка та систематизація туристично-екскурсійних маршрутів з активними видами пересування – пішохідним, велосипедним, водним із застосуванням малих плавзасобів;
4. активізація зусиль громади щодо охорони довкілля, збереження культурної та природної спадщини Херсонщини.

Виокремлені цілі спричинили проектування наступних напрямків реалізації проекту в Херсонській області. До їх складу увійшли:

- організація активних пішохідних прогулянок (теренкурів) у межах міста Херсона та його околиць;
- проведення одноденних велосипедних прогулянок у передмістях Херсона й суміжних районах Херсонської області;
- організація одноденних та дводенних водних прогулянок у пониззі Дніпра з використанням байдарок і каяків.

Тільки у 2017-2018 роках за вказаними напрямками роботи в межах соціального проекту «Мандруємо Херсонщиною» його засновниками було здійснено:

1. пішохідні маршрути (теренкури в Олешки, Голу Пристань, Дніпровське);
2. велосипедні тури (Станіслав, Тягинка, Садове);

3. водні прогулянки («У пошуках літописного Олешшя», «Шляхами бродників», «Шляхами козаків», родинні прогулянки вихідного дня);
4. автобусно-пішохідні екскурсії («Природні дива Таврії», «Подорож до маленької Швейцарії», «Таємниці козацьких джерел»), у ході яких студенти мали змогу взяти участь у теренкурах по місцевості сіл Раденськ, Мигія, Козацьке, Одрадокам'янка, Ольгівка тощо.

Загалом, теренкур або оздоровча ходьба - одна з провідних складових такого комплексу. Вона є найпростішим способом підвищення витривалості організму в людей з низькими функціональними можливостями. Надалі, у міру зростання тренуваності, заняття оздоровчою ходьбою можуть стати основою для прогулянок бігом [8]. Окрім того, тривале перебування на свіжому повітрі, особливо в походах на ночівлю просто неба і в наметах, сприяє загартовуванню організму. Також цей різновид аеробного навантаження сприяє зміцненню м'язів ніг, позбавляє від зайвого жиру на стегнах, покращує роботу серцево-судинної та дихальної систем, підвищує витривалість і покращує координацію.

Отже, соціальний проект «Мандруймо Херсонщиною» став дієвим засобом активізації фізичних можливостей студентства. Аеробні навантаження дають змогу покращити самопочуття та здоров'я молоді, надихнути їх на успішне навчання, бо до нього з'являються сили. Для студентів – майбутніх туристів – цей проект ще і надійний засіб проявити себе як фахівців, реалізуватися вже у студентські часи в професійній сфері під час розроблення нових маршрутів, їх апробації на практиці, застосування професійних знань і вмінь набутих під час навчання при участі у різноманітних формах оздоровчого туризму.

Література

1. Влияние аэробных нагрузок на организм человека URL.: <http://www.magma-team.ru/kursovye-i-diplomnye-raboty-po-fizicheskoy-kulture/vliyanie-aerobnyh-nagruzok-na-organizm-cheloveka>.
2. Бернштейн Н. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М. Медицина, 2004. 349 с.
3. Бернштейн Н. Физиология движений и активность М. Наука, 2003. 155 с.
4. Биохимия. Учебник для институтов физической культуры / под ред. В. Меньшикова, Н. Волкова. М. Физкультура и спорт, 2006. 384 с.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М., 2004. 119 с.
6. Макаревич Э. Туристские походы выходного дня: учеб. пособие. Минск. Полымя, 2005. 86 с.
7. Мильнер Е. Азбука оздоровительного бега. М. Фис, 2004. 223 с.
8. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов факультетов физ. воспитания пед. ин-тов / Под. ред. Б. Ашмарина. М. Физкультура и спорт, 2002. 360 с.

УДК 613.73:796.35-056.2

Т.Є. ХРИСТОВА
доктор біол. наук,
професор кафедра теорії і
методики фізичного виховання
та спортивних дисциплін
А.О. СЕМЕНЮК
магістрант

КОМПЛЕКСНЕ ВИКОРИСТАННЯ ВІДНОВНИХ ЗАСОБІВ У **ЮНИХ ФЛОРБОЛІСТІВ**

Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
fizreabznu@gmail.com

Анотація. У статті доведена ефективність комплексного використання відновних засобів з урахуванням різних тренувальних мікроциклів (втягуючого, базового та ударного) у підготовчому