

A black and white photograph of a roller coaster track curving upwards against a cloudy sky. The track is supported by a complex structure of dark, angled beams. The roller coaster cars are visible on the track, moving upwards. The overall scene conveys a sense of height and motion.

# WayScience

V Міжнародна науково-практична  
інтернет-конференція

**«Сучасний рух науки»**

# WayScience

V Міжнародна науково-практична  
інтернет-конференція

**«Сучасний рух науки»**

Редакція Міжнародного електронного науково-практичного журналу «WayScience»

Матеріали подані в авторській редакції. Редакція журналу не несе відповідальності за зміст тез доповіді та може не поділяти думку автора.

**Сучасний рух науки: тези доп. V міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 7-8 лютого 2019 р. – Дніпро, 2019. – 864 с.**

V міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Сучасний рух науки» присвячена головній місії Міжнародного електронного науково-практичного журналу «WayScience» – прокласти шлях розвитку сучасної науки від ідеї до результату.

Тематика конференцій охоплює всі розділи Міжнародного електронного науково-практичного журналу «WayScience», а саме:

- державне управління;
- філософські науки;
- економічні науки;
- історичні науки;
- юридичні науки;
- сільськогосподарські науки;
- географічні науки;
- педагогічні науки;
- психологічні науки;
- соціологічні науки;
- політичні науки;
- інші професійні науки.

**Дніпро – 2019**

Виходячи із даних таблиці видно, що найбільшу урожайність формував сорт Зимовий за сівби 30 вересня (5,25 т/га). Дещо меншою урожайність за цього строку сівби зафіксовано у сорту Росава (4,91 т/га)

Найменшою урожайність за всіх строків сівби формував сорт Тамань.

Запізнення із строками сівби призводило до зменшення цього показника. Так, за сівби 10 жовтня відбувалось зниження врожайності сортів озимого ячменю в середньому на 7%. Що стосується більш пізніх строків висіву відбувалось зниження урожайності сортів озимого ячменю на 10-15%.

Отже, в умовах Херсонської області для отримання високої врожайності зерна озимого ячменю рекомендуємо вирощувати сорт Зимовий. Сівбу проводити наприкінці вересня з нормою висіву 4,5 млн. шт./га. Дотримання даних рекомендацій забезпечить отримання урожаю даної культури на рівні 5,25 т/га.

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Толопка Н.І.**

студентка II курсу спеціальності «соціологія», соціально-психологічний факультет, Херсонський державний університет

**Черкашина Т.О.**

кандидат соціологічних наук, доцент кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та соціології, Херсонський державний університет

У сучасному світі існує величезна кількість шкідливих спокус, до яких так і тягне сучасну молодь: куріння, наркотики, алкоголь і багато іншого.

Студентська молодь не розуміє сенсу життя і його справжню цінність. Своїми виявами девіантної поведінки вони не лише руйнують своє здоров'я, а й здоров'я майбутнього покоління, своїх дітей та онуків - майбутнє нашої нації.

На сьогодні в умовах розбудови українського суспільства, проблема стану фізичного, психологічного здоров'я підростаючого покоління набуває особливої гостроти, оскільки сучасна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності молоді та зниження якості медичного обслуговування.

Г. Апанасенко розглядає здоров'я, як «цілісний, динамічний стан, що характеризується певними резервами синергетичної, пластичної та регуляторної забезпеченості функцій організму, тривалістю та впливом негативних чинників навколишнього середовища, що є основою для виконання соціальних та біологічних функцій [1].

І. Брехман підкреслює, що здоров'я - це не відсутність хвороби, а фізична, соціальна та психологічна гармонія людини, доброзичливі стосунки з іншими людьми, з природою і самим собою. Він доводить, що «здоров'я людини - це здатність зберігати відповідну віку стійкість в умовах різких змін кількісних і якісних параметрів триєдиного потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації»[3].

Е. Булич, І. Муравов в своєму визначенні здоров'я також вказують на його динамічність: «Здоров'я – динамічний стан найбільшого фізичного і психоемоційного благополуччя, в основі якого лежить гармонійне співвідношення взаємопов'язаних функцій та структур, що забезпечуються високим енергетичним рівнем організму за найменшу ціну адаптації його до умов життєдіяльності»[4].

Р. Басвський, А. Берсенєва, С. Гуров визначають здоров'я, як можливість організму людини адаптуватися до змін навколишнього середовища, взаємодіючи вільно з ним на основі біологічної, психологічної та соціальної сутності людини[2].

Якщо, людина з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо дбає про своє здоров'я, вона в основу своєї життєдіяльності закладає такі стійкі корисні навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й визначають основний її напрямок – шлях здоров'я. Така людина обирає

здоровий спосіб життя - спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я.

В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття.

Формування здорового способу життя є головним важелем первинної профілактики в зміцненні здоров'я через зміну стиля та укладу життя, його оздоровлення з використанням гігієнічних знань у боротьбі зі шкідливими звичками, гіподинамією та подоланням неблагополучних сторін, пов'язаних з життєвими ситуаціями.

Таким чином, під здоровим способом життя слід розуміти типові форми та способи повсякденної життєдіяльності людини, які зміцнюють і вдосконалюють резервні можливості організму, тим самим забезпечуючи успішне виконання своїх соціальних і професійних функцій незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій.

В основі здорового способу життя лежать такі принципи: раціональне харчування; оптимальний руховий режим; загартування організму; особиста гігієна; відсутність шкідливих звичок; позитивні емоції; інтелектуальний розвиток; моральний і духовний розвиток; формування та розвиток вольових якостей [5].

Найбільш шкідливими звичками, які можуть сформуватись у студентському віці, є куріння та вживання алкоголю, наркотичних речовин. Саме ці звички згубно впливають на організм, який формується і ще не має належного рівня захисту від зовнішніх і внутрішніх несприятливих чинників, що часом призводять до незворотних процесів здоров'я людини.

З метою дослідження ведення здорового способу життя студентською молоддю нами було проведено емпіричне дослідження.

Дослідження було проведено протягом грудня 2018 року. Базою нашого дослідження виступив Херсонський державний університет, зокрема факультет

біології, географії і екології, соціально-психологічний факультет, факультет іноземної філології та факультет дошкільної та початкової освіти

У опитуванні взяли участь 90 студентів ХДУ. Опитування проводилося методом стандартизованого інтерв'ю. Серед опитаних респондентів чоловічої статі – 30%, жіночої – 70%. Переважний вік студентів 17-20 років.

Серед опитаних респондентів, зізналися, що мають шкідливі звички – 75% респондентів, інші заперечують наявність у них шкідливих звичок. Серед тих хто визнав, що має шкідливі звички – це переважно куріння та вживання алкоголю.

На запитання що стосується сну, який є основою відпочинку та здоров'я, респонденти надали наступні відповіді: 55% - вказали на те, що достатньо сплять; 40% - вважають що не достатньо часу приділяють сну; 5% - зазначають що інколи висипаються.

Серед опитуваних респондентів, «добре» оцінюють власне здоров'я - 60%, «чудово» оцінюють – 25%, «погано» – 15%.

У даному дослідженні 30% респондентів запевнили, що харчуються правильно, 10% - намагаються правильно харчуватися, 10% - хотіли б, але не мають (на їх думку) змоги дотримуватися здорового харчування, 50% респондентів навіть не намагаються і не бажають правильно харчуватися.

Щодо прогулянок на свіжому повітрі, ми отримали наступні результати: 40% опитаних студентів зрідка бувають на свіжому повітрі; 25% - постійно гуляють на вулиці; 30% - зазначили, що доволі часто дихають свіжим повітрям; 5% респондентів - 1-2 години на день.

45% - респондентів впевнені, що для збереження власного здоров'я, треба займатися спортом та правильно харчуватися, 16,6% - вважають, що треба більше проводити часу на свіжому повітрі, 17,2% - впевнені, що треба дотримуватися режиму дня, 18,2% - наголошують на регулярному медичному огляді, 3% - ухилилися від відповіді.



На запитання «Чи займаєтесь Ви спортом?» студенти відповідали, що: не займаються спортом – 50%; займаються спортом - 45%; зрідка займаються спортом – 5 %.

Серед респондентів, що палять(це 31,1 %), причиною паління частіше за все є залежність або потреба закурити під час нервової напруги та роздратованості.

Серед опитаних, які вживають алкоголь(всього - 70 %, з них 45% - постійно вживають, 25% - зрідка), найчастіше метою його вживання є: підняття настрою - 45% ; підтримання компанії - 15% ; уподобання алкоголю як напою - 10% .

Усі респонденти у відповідях зазначили, що не споживають наркотики.

Переважає більшість респондентів вважає, що здоровий спосіб життя це дуже добре та корисно – так вважають 67 осіб опитаних, і 23 особи байдужі до введення здорового способу життя.

Здорового способу життя для себе прагне – 85% респондентів, взагалі не прагне – 5%, вагаються з відповіддю – 10% осіб.

Враховуючи вище зазначені результати дослідження, ми дійшли висновків, що більшість опитаних студентів прагнуть здорового способу життя тому, що вони турбуються про майбутнє, та бажають мати гарний та здоровий вигляд. Основними елементами здорового способу життя студентів виступають: дотримання режиму дня, відмова від шкідливих звичок, заняття спортом та правильне харчування.

Серед тих, хто не підтримує або не веде здоровий спосіб життя, причиною цього є їхня легковажність та нерозуміння того, що здоровий спосіб життя - це основа раціональної організованості, активності, праці; він загартовує і захищає від несприятливої дії навколишнього середовища і дозволяє до глибокої старості зберігати етичне, психологічне і фізичне здоров'я.

#### **Список літератури:**



1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. - Ростов н/Д: Феникс, 2000. - 248 с.
2. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья / Р.М.Баевский, А.П.Берсенева; Валеология, диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. - М.: СПб.: Наука, 1993. - С. 33-47.
3. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье. / И.И.Брехман - Л.: Наука, 1987. - 125 с.
4. Булич Е. Г. Валеологія: Теоретичні основи валеології: [Навч. посібн. для студ. вищ. пед. навч. закл.] / Е. Г. Булич, І. В. Муравов. - К.: 13МН, 1997.-224 с.
5. Здоровий спосіб життя [Електронний ресурс – Режим доступу: <http://vmc.vn.ua/homepage/statut-koledzha/item/10-dictum-varius-risus-neque?showall=1> – Назва з екрану

## **ОБРАЗОТВОРЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ДИТЯЧОЇ ТВОРЧОСТІ**

**Труш І.А.**

Глухівський національний педагогічний університет  
імені Олександра Довженка, аспірант,  
ORCID 0000-0002-9152-6352,  
+380955663950, irynatrush2017@gmail.com

Постановка проблеми. Починаючи з дошкільного дитинства, вихователь має розвивати в дітей художній смак, виховувати інтерес до мистецтва, що збагачує емоційний стан дитини, навчає усвідомлено сприймати навколишню дійсність і відтворювати її в своїх виробах [1].