

Людмила ГОЛОВАТЮК
кандидат біологічних наук

БЕРЕЖИ ЗДОРОВ'Я ЗМОЛОДУ

Саме до такого висновку прийшли учасники круглого столу "Здоров'я людини та способи його збереження", присвяченого Всесвітньому дню здоров'я. Згадану перлину народної мудрості юні науковці, студенти факультету фізичного виховання та біології, доповнювали і конкретизували власними науковими розвідками, з яких випливало, що зберігати здоров'я змолоду необхідно з дотриманням традиційних порад щодо здорового способу життя та з урахуванням новітніх медико-біологічних рекомендацій. Співпрацю майбутніх учителів фізичного виховання та завтрашніх вчителів біології забезпечували і спрямовували науково-педагогічні працівники кафедри біології, екології та методики їх викладання (завідувач — доктор біологічних наук, професор Микола Ільєнко) і кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання (завідувач — кандидат біологічних наук, професор Олена Довгань). Загальну підготовку круглого столу здійснювала і виступила його модератором кандидат біологічних наук, доцент Ольга Дух. Вона відкрила засідання вступним словом і підвела підсумки роботи круглого столу, де дала високу оцінку виступам його учасників.

Актуальну та практично важливу проблематику "Експериментальна методика формування і корекції постави у школярів" висвітлювала третьокурсниця спеціальності "Фізичне виховання" Наталія Дячук, якій за мультимедійним пультом асистувала Катерина Лисанець. Студентки виокремили 4 групи причин порушення постави в учнів: вроджені порушення; порушення, набуті внаслідок хвороб; порушення, набуті внаслідок негармонійного розвитку окремих м'язових груп; порушення як наслідок асиметричного статичного навантаження (неправильної пози). Дівчата повідомили про результати власних досліджень, проведених ними в Кімназській ЗОШ Кременецького району: на початку навчального року було обстежено 48 учнів і в 14 з них (9 дівчаток, 5 хлопців) виявлено порушення постави. Зокрема, сколіотична постава була у восьми учнів, гіперкіфотична і сутула — у трьох, кіфолордотична і плоска — у трьох. Студенти розробили і рекомендували вчителям фізичної культури школи орієнтовні комплекси коригуючих фізичних вправ для учнів з порушеннями постави. Наукове керівництво пошуками юних дослідників здійснювала професор Олена Довгань.

Другокурсники спеціальності "Фізичне виховання" Сергій Семенюк (доповідач) і Ольга Головенько (мультимедійний супровід) зробили "Оцінку рівня соматичного здоров'я студентів КОГПА", яку розпочали з маловітної статистики: близько 90 % дітей шкільного віку мають відхилення у стані здоров'я, а понад 59 % — незадовільну фізичну підготовленість. Більше того, впродовж періоду навчання кількість здорових дітей у загальноосвітніх школах зменшується у 3,3 рази, а в гімназіях — в 4,2 рази. При підготовці матеріалів до круглого столу доповідачі провели дослідження серед студентів спеціальностей "Фізичне виховання" і "Біологія", під час якого виявилось, що 12 % студентів мають низький рівень соматичного здоров'я, 21 % — нижче середнього, 58 % — середній рівень, 6 % — вище середнього і лише 3 % майбутніх педагогів мають здоров'я високого рівня. Отже, здоров'я студентів потребує значного поліпшення, чого можна досягти подоланням гіподинамії й ефективною інформаційно-просвітницькою роботою з метою формування свідомого ставлення до власного здоров'я.

Майбутні вчителі фізичного виховання, студентки другого курсу Мар'яна Ковальчук (доповідач) та Ольга Головенько (мультимедійне забезпечення) говорили про "Дослідження стресостійкості у студентів спеціальності "Фізичне виховання". Як і в попередніх учасників круглого столу, їхні теоретичні висновки базувалися на власних дослідженнях. Дівчата вивчали стресостійкість у 50 своїх однокурсників віком від 18 до 20 років і прийшли до висновку, що середній показник стресостійкості даної групи становить 16,18 бала й оцінюється як задовільний. У тлумаченні юних науковців стресостійкість вказує на рівень адекватності у сприйнятті навчальної інформації, де враховується факт негативного впливу на здоров'я та працездатність студентів надмірних або просто значних інтелектуальних та емоційних навантажень. Доповідачі рекомендують: зменшення стресу та підвищення стресостійкості досягається фізичним вправами, здоровим сном, творчими заняттями, перебуванням на свіжому повітрі та застосуванням водних процедур.

Андрій Маріука, другокурсник спеціальності "Фізичне виховання", обрав специфічну тему "Оцінка індексу маси тіла у студентів спеціальної медичної групи КОГПА". Юний дослідник резонно зауважує, що одним із показників здоров'я людини є співвідношення маси і довжини її тіла, оскільки як надлишок, так і недостатня вага в однаковій мірі небезпечні для здоров'я і стають причинами багатьох захворювань. Дослідженнями серед 47 студентів спеціальної медичної групи нашої академії встановлено, що в 14 (48 %) із них вага перебуває в межах норми; у 12 (41 %) виявлена недостатня вага; надлишкову вагу мають 2 студенти (7 %) і один студент (4 %) має ожиріння I ступеня. Доповідач дав відповідні рекомендації: раціональне харчування з конкретним врахуванням калорійності продуктів, активний режим дня, обов'язкові фізичні вправи, уникнення депресії, формування оточення, що відповідає здоровому способу життя.

Проблему "Статистичний аналіз захворювань органів дихання в жителів міста Кременця", що вивела тематику круглого столу за межі навчального закладу, підняла студентка четвертого курсу спеціальності "Біологія" Ірина Костик, якій допомагала одногрупниця Марія Канарчук. Вони наголосили, що найважливішим фактором є індивідуальне здоров'я людини, і взяли за мету зробити аналіз статистичних показників захворювань органів дихання в загальній захворюваності та їх динаміки і поширення в м.Кременець упродовж 2012 — 2014 років. Матеріалами служили бази даних Головного управління статистики в Тернопільській області та відділу статистики Кременецької центральної районної лікарні. За наведеними даними, в період з 2012 по 2013 рік кількість захворювань органів дихання серед місцевого населення зменшувалась, а впродовж 2013 — 2014 років спостерігалось зростання захворюваності із 296 до 333 випадків, тобто на 11 %. Студентки визначили найпоширеніші захворювання органів дихання у кременчан: хронічний фарингіт, хронічні хвороби мигдаликів, пневмонія, бронхіальна астма, хронічний бронхіт. Суттєвим негативним фактором для здоров'я місцевих мешканців дослідниці називають нераціональний спосіб життя, насамперед харчування, оскільки негативні техногенні фактори в нашому регіоні зведені

до мінімуму. А запобігати захворюванням органів дихання потрібно в першу чергу лікувальною фізкультурою.

На масштаби України вийшли другокурсники спеціальності "Фізичне виховання" Владислав Устимчук і Андрій Романчук, які спільно оприлюднили досить тривожну тему "Захворюваність населення України на злоякісні новоутворення". Тривога підтверджувалась наведеними статистичними даними: за останні 10 років кількість онкохворих в Україні



зросла на 25 %, а це означає, що впродовж року в нашій державі з'являється понад 160 тисяч випадків нових захворювань онкологічного характеру. На Тернопільщині онкохвороби стають однією з основних причин смертності (38 % серед жінок і 15 % серед чоловіків). Доповідачі вказали на основні фактори ризику, що ведуть до онкозахворювань: спадковість, попередні хронічні захворювання, радіаційні та інші негативні екологічні фактори, шкідливі звички (паління, алкоголь), стреси та нервові перевантаження. Серед профілактичних заходів — раціональне харчування, відмова від шкідливих звичок, протистояння або уникнення стресових ситуацій. А з цього випливає, що здоровий спосіб життя — найголовніший щит проти онкологічних захворювань.

"Медову" тематику обрали подруги-першокурсниці з 11-Б групи Іванна Свитка й Ірина Ніколайчук. Спочатку Іванна з допомогою Ірини озвучила власне дослідження "Продукти бджолярства — джерело здоров'я та довголіття" і наголосила на важливій особливості: стан бджолиних сімей вказує на якість екологічної ситуації, а відомі продукти бджільництва (мед, віск, бджолині стільники, перга, пилок, забрус, маточне молочко, бджолина отрута, бджолиний підмор) позитивно впливають на здоров'я, якість і тривалість життя людини. Саме тому сучасна медицина виявляє особливий інтерес до бджолиних продуктів. Увагу Ірини Ніколайчук привернула "Апітерапія в медицині" і вона у своєму виступі конкретизувала цілющі властивості продуктів бджолярства: вказала на лікувальне застосування перги і маточкового молочка, розповіла про використання воску у фармації та косметичі, про лікувальні властивості бджолиної отрути і прополісу, детально охарактеризувала лікування медом за його видами, застосування меду в кардіології, при внутрішніх хворобах і лікуванні ран.

Науковими пошуками студентів керували кандидат біологічних наук, доцент Ольга Дух і асистент кафедри біології, екології та методики їх викладання Оксана Гурська. Практичний супровід участі студентів у підготовці та засіданні круглого столу здійснювала асистент цієї ж кафедри Ілона Михалюк. Дослідницька робота студентів-науковців проводилась у рамках науково-дослідної лабораторії "Проблеми людини та філософія здоров'я" (керівник — доктор біологічних наук, професор Микола Ільєнко).

ОРНІТОФАУНІСТИКА — ЦЕ АКТУАЛЬНО

Анжела КРАСОВСЬКА

Традиційно науково-педагогічні працівники і студенти спеціальності "Біологія" проводять комплекс заходів, спрямованих на захист довкілля та екологічне виховання молодого покоління. Нещодавно члени кафедри біології, екології та методики їх викладання спільно зі своїми колегами з кафедри теорії та методики дошкільної освіти та у співпраці з працівниками Національного природного парку "Кременецькі гори" розпочали свої природоохоронні та екологовиховні дії за засіданням круглого столу "Орнітофауністика: історія, сучасний стан і актуальність", який приурочили Всесвітньому дню птахів.

Організатори круглого столу поставили перед собою конкретні завдання: привернути увагу громадськості та молоді до питань охорони та збереження птахів, насамперед за допомогою природоохоронних ініціатив; ознайомити викладачів і студентів з основними напрямками сучасних орнітологічних досліджень, в чому особливу увагу звернути на з'ясування причин негативних змін в орнітофауні та розкрити ризики антропогенного впливу на чисельність і видовий склад птахів; залучити студентську молодь до дискусій з прийняття рішень та участі у практичних заходах з охорони та збереження птахів.

З вітальним словом до учасників круглого

столу звернувся кандидат біологічних наук, доцент кафедри біології, екології та методики їх викладання Ольга Дух і начальник відділу екологічної освіти НП "Кременецькі гори" Оксана Тимошенко. Дискусію за тематикою

круглого столу розпочав кандидат біологічних наук, доцент кафедри теорії та методики дошкільної освіти Михайло Майхрук доповіддю "Залучення птахів-дуплогнізників у різні ландшафти Тернопільщини". Краєзнавчу орнітологічну проблематику вирішувала фахівець з екологічної освіти НП "Кременецькі гори" Ольга Жиглевич, оприлюднивши власне дослідження "Орнітофауна Національного природного парку "Кременецькі гори". Прозвучали виступи представників молодшої студентської науки. Другокурсниця спеціальності "Біологія" Юлія Фліс розкрила тему "Методика вимірювання птахів при проведенні орнітологічних досліджень", а її

колега Ольга Возняк зупинилась на такому практичному питанні як "Приваба для птахів — штучні гніздівлі". Про особливості, стан, практичні проблеми та перспективи збереження "пташиного царства" нашого регіону, зокрема



Південної Волині та Кременецького горбогір'я, про важливість і методику екологічного виховання не тільки молоді, а й усіх мешканців краю говорила начальник відділу екологічної освіти

НП "Кременецькі гори" Оксана Тимошенко.

Першим і важливим кроком до практичної реалізації орнітологічної проблематики, окресленої на засіданні круглого столу, стало зініційоване фахівцями природознавцями та студентами академії виготовлення сипушників і штучних гніздівель для дрібних сов. Такі "совині оселі" розміщуються на території Національного парку: вздовж орнітологічного маршруту на горі Вовча, на Божій горі та на Данилівій горі. Виготовлення штучних будиночків здійснили студенти спеціальності "Технологічна освіта" під керівництвом кандидата педагогічних наук, старшого викладача кафедри теорії та методики технологічної освіти Віталія Цісарука.

Спрямовували орнітологічні заходи доктор біологічних наук, завідувач кафедри біології, екології та методики їх викладання, професор Микола Ільєнко, кандидат біологічних наук, доцент цієї ж кафедри Ольга Дух і асистент Анжела Красовська.