

4. Романова Е.М. Сравнительный анализ эффективности утилизации отходов животноводства с использованием красного калифорнийского гибрида (*E.f. andrei*) / Е.М. Романова, М.Э. Мухитова, Е.В. Титова // Известия Оренбургского государственного аграрного университета. - 2008. -Т. 1. - № 17-1. - С. 159-162.

5. Романова Е.М. Роль люмбрицид в формировании микробиоценоза вермикомпоста/ Е.М. Романова, Е.В. Титова, М.Э. Мухитова// Мат-лы Междунар. научно-практ. конф.: Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. - Ульяновск, 2009. - С. 155-158.

6. Романова Е.М. Исследование перспектив использования природных видов люмбрицид Средневолжского региона в технологиях вермикомпостирования/ Е.М. Романова, Д.С. Игнаткин, М.Э. Мухитова// Мат-лы III-й Междунар. научно-практ. конф. молодых ученых: Молодежь и наука XXI века. – Ульяновск, 2010. - С. 237-241.

7. Романова Е.М. Люмбрициды Средневолжского региона в условиях вермикюльтуры/ Е.М. Романова, М.Э. Мухитова, Д.С. Игнаткин// Мат-лы VI Междунар. научно-практической конференции: Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 2015. - С. 24-26.

8. Романова Е.М. Оценка структурного состава вермикомпостов люмбрицид/ Е.М. Романова, М.Э. Мухитова, Д.С. Игнаткин// Мат-лы междунар. научно-практ. конф.: Современные проблемы, перспективы и инновационные тенденции развития аграрной науки, посв. 85-летию со дня рождения члена-корр. РАСХН, д.в.н., проф. М.М. Джамбулатова. - 2010. - С. 396-401.

9. Возникновение и развитие сельского хозяйства [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1143517>.

## **CHARACTERISTICS OF LIVESTOCK IN DIFFERENT ECOLOGICAL ZONES**

**Bezgubina E. E.**

**Key words:** *system of animal husbandry, geography, regions.*

*The article is devoted to consideration of features of the geography of livestock in different ecological zones. Considered the main areas of cultivation of agricultural animals and their climatic conditions.*

УДК 57.024

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Чагров М.В., студент 1 курса факультета физико-математического и технологического образования ФГБОУ ВО УлГПУ им. И.Н. Ульянова**

**Шленкин А.К., студент 4 курса инженерного факультета ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

**Научный руководитель – Шленкин К.В., к.т.н., доцент ФГБОУ ВО УлГПУ им. И.Н. Ульянова**

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, профессиональная деятельность, психоактивные вещества, физическое развитие, критерии эффективности ЗОЖ.*

*Работа посвящена изучению вопросов о ценности здорового образа жизни и его влияния на деятельность организма. Установлено, что здоровье человека только в малой степени зависит от деятельности учреждений здравоохранения, генетических факторов, состояния окружающей внешней среды, но во многом - от условий и образа жизни. Сохранение здоровья полностью зависит от отношения самого человека к этому дару природы.*

Наши предки существовали в тесном контакте, общении с природой и работали синхронно природным ритмам - вставали с утренней и засыпали с вечерней зарей. Естественно, что каждое время года люди имели свой трудовой настрой, свой режим жизни. Человек, занимаясь тяжелым физическим трудом, хорошо понимал, что он сам должен позаботиться о восстановлении своего здоровья [1].

По утверждению многих ученых, хорошее здоровье - главное условие для выполнения человеком его биологических функций. Из вышесказанного ясно, что данный вопрос всегда был, есть и будет актуален. Целью данной работы можно считать пропаганду здорового образа жизни. Докажем, что здоровый образ (ЗОЖ) жизни имеет огромное влияние на жизнедеятельность человека

Образ жизни включает всю ключевую деятельность человека: трудовую, социальную, психоинтеллектуальную, двигательную активность, общение и бытовые отношения, а также три категории: уровень жизни, качество и стиль жизни. Установлено, что в состав ЗОЖ входят следующие основные элементы: наличие душевной гармонии на основе любви и бережного отношения к окружающему миру; способ жизни, располагающий для выполнения человеком профессиональных, общественных и бытовых функций; образ жизни человека в связи с его индивидуальной конституцией; оптимальная двигательная активность, контролируемое функциональное состояние и физическое развитие; совокупность форм и путей осуществления повседневной культурной жизнедеятельности личности, объединяющей нормы, ценности, смыслы регулируемой ими деятельности и ее результаты; личная гигиена, а также психогигиена; рациональное и сбалансированное питание; закаливание, предполагающее использование естественных природно - климатических факторов; профилактика и отказ от вредных привычек и др.

Формирование ЗОЖ предполагает создание здоровых для жизнедеятельности человека материальных, социальных и духовных возможностей, а также убеждение человека в необходимости быть здоровым.

К факторам, ухудшающим функциональное и физическое состояние здоровья человека, относятся: гиподинамия, гипокinezия, стресс, хроническое умственное и физическое переутомление и перенапряжение, возраст, несоблюдение режима труда и отдыха, отрицательная фаза биологических ритмов, вредные привычки [2].

В нынешнее время технический прогресс создал предпосылки нарушения рационального образа жизни, и, прежде всего, недостаточную физическую активность человека. Стремительно возросло значение гигиены - науки о здоровье, о средствах и методах его сохранения, укрепления и предотвращения отрицательного влияния на него факторов окружающей среды.

Гигиеническому нормированию подвержены любые формы трудовой, учебной, спортивной, культурной деятельности человека, и, как следствие, гигиена изучает условия труда, быта, одежды, питания, занятия спортом, физической культурой отдыха, что, в свою очередь, обязывает гигиеническую науку глубоко познавать состояние почв, воды, воздуха, климата и микроклимата.

По мнению современных ученых, в качестве критериев здоровья можно выделить нормальное состояние нервной, сердечно - сосудистой систем, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного и эндокринного аппаратов, мобильность, высокий уровень адаптации к отрицательным факторам внешней среды. Есть целый комплекс показателей здоровья - их более 100.

Кроме того, на организм человека огромное влияние оказывают психоактивные вещества, это и целый ряд медицинских препаратов, и некоторые средства технического или бытового назначения, и разнообразные группы химических веществ, которые наносят вред психическому и физическому здоровью человека. Воздействие этих веществ на организм человека заключается в развитии особых состояний, проявляющихся в снятии болевых ощущений, изменении сознания, настроения и т.д. Патологическое употребление психоактивных веществ делится на две группы: злоупотребление психоактивными веществами и зависимость от психоактивных веществ. Наркотики это вещества, имеющие способность при однократном употреблении вызывать привлекательное психическое состояние, а при систематическом приеме - психическую и физическую от него зависимость. При употреблении наркотиков велик риск заражения другими заболеваниями [7].

Злоупотребление препаратами бытовой химии (вдыхание паров летучих растворителей, красителей, бензина, эфира, ацетона и др.) способствует угнетению ЦНС, действуя на кору головного мозга и ствольные структуры. Многие летучие вещества способны оказывать эффект гипоксии, который и влияет на развитие психической симптоматики.

Несколько слов о вредных привычках: курении, алкоголизме. Вдыхая дым от одной сигареты, и заядлый курильщик, и стоящий рядом «некурящий» вводят в организм яды огромной силы: никотин, синильную кислоту, угарный газ. В табачном дыме выявлено ядовитое вещество бензпирин, действие которого (доказано экспериментально) стимулирует образование раковых опухолей.

Еще одна причина развития разнообразных заболеваний и сокращения продолжительности жизни - алкоголь. Злоупотребление алкоголем ведет к необратимым изменениям печени, вызывает заболевания сердечно - сосудистой системы и почек, психические расстройства.

Таким образом, здоровый образ жизни обладает большим позитивным спектром воздействия на различные стороны проявлений организма и личности человека. В поведении это проявляется в большей жизненной энергии, собранности, хорошей коммуникабельности; ощущении своей физической и психоэмоциональной привлекательности, положительном настрое, умении обеспечить свой полноценный и приятный отдых, целостную культуру жизнедеятельности. В психологическом аспекте преимущества здорового образа жизни обнаруживаются в качестве психического здоровья, хорошем самочувствии, в нервно - психической устойчивости, способности успешно переносить последствия психических стрессов; в хорошо выраженной волевой организации (самообладании, целеустремленности, настойчивости в достижении поставленной цели, решительности), уверенности в своих силах, меньшей подверженности депрессии, ипохондрии, мнительности. В функциональном проявлении можно отметить: высокий уровень качества здоровья, улучшение адаптационных процессов, повышение работоспособности и тренированности; снижение заболеваемости и болезненных ощущений. Надо отметить, что одним из условий здорового образа жизни, также являются физическое самовоспитание и самосовершенствование. Основными мотивами физического самовоспитания и самосовершенствования являются: требования социальной жизни и культуры; притязание на признание в коллективе; соревнование, осознание несоответствия собственных сил требованиям социально - профессиональной деятельности.

В заключении хотелось бы отметить, что здоровье это нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций. Главное в ЗОЖ - это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие ЗОЖ гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности.

### **Библиографический список:**

1. Романова Е.М. Биологический контроль окружающей среды в зонах повышенной антропогенной нагрузки/ Е.М. Романова, Т.М. Шленкина, В.В. Романов, Л.А. Шадыева, Д.С. Игнаткин // Монография. ISBN: 978-5-905970-76-4. 2015. Ульяновск УГСХА, С. 240.
2. Шленкин К.В. Биодинамические модели тела человека. Вестник УГСХА. Серия «Механизация сельского хозяйства». № 11, Ульяновск, ГСХА, 2004. – С.134...138.
3. Шленкин К.В. Загрязнение окружающей среды автомобильным транспортом/ К.В. Шленкин, Н.Н. Лашманова, Т.М. Шленкина //Материалы международной научно - технической конференции, посвященной 50-летию образования института механики и энергетики, Саранск, 2007. - С. – 410 - 412.
4. Шленкин К.В. Методы снижения виброактивности и шумоизоляции операторов самоходных машин. Материалы Всероссийской научно-производственной конф. «Инновационные технологии в аграрном образовании, науке и НПК России». Часть III. Ульяновск, ГСХА, 2003. – С.230...232.
5. Шленкин К.В. Безопасность жизнедеятельности. Определение психофизиологических качеств человека. / К.В. Шленкин, Ю.А. Лапшин, Г.В. Лапшина, Т.М. Шленкина. Методические указания для выполнения практической работы. Ульяновск, ГСХА, 2004 - 23 с.
6. Шленкин К.В. Практикум по определению показателей качества воды. / К.В. Шленкин, А.А. Павлушин, В.И. Курдюмов. Методическое пособие для выполнения лабораторных работ. Ульяновск, ГСХА, 2011.- 92 с. (Доп. МСХ РФ в качестве учебного пособия для студентов высших аграрных учебных заведений).
7. Шленкина Т.М. Экология / Т.М. Шленкина, Е.М. Романова, Л.А. Шадыева, Д.С. Игнаткин, В.Н. Любомирова, К.В. Шленкин //Учебник, Ульяновск ГСХА, 2016. С. 290.
8. Шленкин А.К. Вредное влияние автомобильного транспорта на человека и окружающую среду/ А.К. Шленкин, К.В. Шленкин, Т.М. Шленкина // IX Международная студенческая электронная научная конференция. «Студенческий научный форум 2017» <http://scienceforum.ru/2017/2830/31838>.

### **A HEALTHY LIFESTYLE AND ITS REFLECTION IN PROFESSIONAL ACTIVITIES**

**Chahriv M. V., Slinkin A. K.**

**Key words:** healthy lifestyle, professional activity, psychoactive substances, physical development, performance criteria a healthy lifestyle.

*This study focuses on questions about the value of healthy lifestyle and its influence on the activity of the body. It is established that human health only to a small extent depends on the activities of institutions of health, genetic factors, environmental the external environment, but in many ways - the conditions and way of life. The preservation of health depends entirely on the attitude of the person to this gift of nature.*

УДК 576.12

## ПРОИСХОЖДЕНИЕ СОБАКИ И ВОЗНИКНОВЕНИЕ ПОРОДЫ

Дворянинова А.В. студентка 2 курса колледжа агротехнологий и бизнеса  
Назарова Е.Н. студентка 3 курса колледжа агротехнологий и бизнеса

Научный руководитель – Шленкина Т.М., к.б.н., доцент  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

**Ключевые слова:** Конрад Лоренц, Келлер. Ч. Дарвин, К. А. Мычко, птицеобразные, собака, собаки-парии, овчарки, борзые и выводимые от них гончие, догообразные собаки, ханаанская собака, бассенджи.

*Данная работа посвящена изучению происхождения пород. Существует несколько версий происхождения пород. Человек расселился по всему земному шару, и одним из первых друзей человека стала собака.*

Под влиянием человека многие природные свойства собаки совершенствовались. У них даже можно было сформировать такие навыки, как чуткость, внимательность, податливость дрессировке, послушность, преданность владельцу, настороженность, бдительность, недоверчивость и злобность к посторонним людям, способность защищать себя и хозяина, охранять его вещи, вести длительный поиск по запаховым следам.

Почти наверняка можно сказать, что собака была первым по времени другом человека, т. е. она была первым животным, которое ему удалось приручить.

Приручение собаки в корне меняет быт дикаря. В ней он нашел друга, который по своей привязанности к хозяину, смелости, по своему чутью и силе вскоре сделался незаменимым для первобытного человека. Собака прежде всего, была надежным защитником от врагов. Медленно и постепенно человек покорял стихии, расселялся по всем странам и становился царем Земли. Всем этим он обязан больше всего не кому иному, а собаке, так как без нее, он долго и бесплодно боролся бы в тщетных попытках выйти из своего глухого тропического леса или на долгое время остался бы дикарем.

В последствии, человек стал заботиться об улучшении первобытной породы этого животного. Сообразно многообразным потребностям он выводил самые разнообразные породы собак: мелких, крупных, собак с превосходным чутьем, с быстрым бегом и прочих.

В настоящее время известно более 400 пород собак. Постоянно возникают новые породы, которые выводятся путем скрещивания собак различных пород. Так, например, были выведены черный терьер, московская сторожевая, или путем отбора из числа различных типов собак, обитающих в разнообразных населенных пунктах и различных уголках мира, например, ханаанская собака, бассенджи.

Породы собак можно разделить так же на три группы: охотничьи, спортивно-служебные и декоративные.

Часто многообразие представляют в форме родословного древа, при этом каждая порода выводится от одной или двух. Дерево разрастается от корня, все более ветвясь. Так построена классификация Мазовера. На наш взгляд она недостаточно верно отражает процесс пороодообразования.

Природные свойства собаки — это биологические и физические особенности животного, сложившиеся эволюционно под влиянием условий жизни и воздействия окружающей среды.