

## Література

1. Masliak Irina et al. Functional state of cardiovascular system of 10–16-year old teenagers under the influence of cheerleading classes, *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18 Supplement issue 1, Art 63, 452–458, 2018. DOI:10.7752/jpes. 2018. s163.
2. Блавт О. З. Плавання як метод позбавлення хвороби ожиріння студентів спеціального медичного відділення в умовах вузу. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фіз. вих. і спорту*. 2010. №. 1. С. 17–25.
3. Всемирная организация здравоохранения. Ожирение и избыточный вес. Електронні дані. Режим доступу: <http://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (дата звернення 13.08.2018 р.). — Назва з екрана.
4. Гуртова Т. В., Цюхов Л. П. Шляхи раціоналізації фізичного виховання зі студентами, хворими на ожиріння. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2016. С. 57–61.
5. Корзун В. Н. и др. Профилактика та лікування ожиріння як основної складової метаболічного синдрому у населення. *Проблемы старения и долголетия*. 2015. Т. 24, № 3–4. С. 408–419.
6. Корзун В. Н., Гаркуша С. Л. Заходи профілактики та лікування метаболічного синдрому у населення. *Довкілля та здоров'я*. 2016. №. 1. С. 9–13.
7. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. виш. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. [2-ге вид., переробл. та доп.]. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.
8. Осипов А. Ю. и др. Способы контроля над оптимальной массой тела и профилактики ожирения среди студентов. *ФВС*. 2016. С. 40–45.
9. Павлоцька Л. Ф., Дуденко Н. В., Євлаш В. В. Фізіологія харчування. Підручник. — 2017.— Х.: ХДУХТ, Світ книг, 2017, 316 с.
10. Петрович В. В. Фітнес як засіб зниження надмірної ваги в жінок. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013. №. 1. С. 212–216.
11. Почерніна М. Г., Селіванов Є. В. Психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя студентської молоді. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді: матеріали регіонального науково-практичного семінару, приуроченого 65-й річниці створення кафедри фізичного виховання ТНПУ, Тернопіль, 14 жовтня 2014 р. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2014. С. 23–25.
12. Сеногонова Г. І. Ожиріння — хвороба ХХІ століття. Технологический аудит и резервы производства. 2013. №. 5 (4). С. 26–27.
13. Ткаченко В. І. и др. Метаболічний синдром: діагностика та профілактика в практиці сімейного лікаря. 2016. №1–2 (197–198) 2016, С. 43–46.

## КОНЦЕПЦІЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Новописьменный С. А.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка*

Відомо, що рівень фізичного розвитку людини визначається не лише біологічними чинниками, але й сукупністю соціальних, економічних, екологічних, гігієнічних, кліматичних та інших характеристик середовища існування. Під впливом перелічених чинників рівень фізичного розвитку

людини може змінюватись в той чи інший бік, залежно від конкретної спрямованості такого впливу.

Одним із найважливіших чинників фізичного розвитку і фізичного здоров'я є наявність регулярного адекватного фізичного навантаження, тренування організму.

В епоху НТР, в умовах високого рівня розвитку техніки і автоматизації на виробництві, транспорті і в побуті рухова активність людини знижується, що негативно відбивається на показниках її здоров'я. Особливо це актуально для великих міст з розвинутою транспортною і побутовою інфраструктурою, надзвичайно широкими можливостями для пасивного споживання культурних цінностей.

Сучасними медичними дослідженнями і клінічними експериментами доведено, що люди, які регулярно займаються фізичними вправами, знають певних «здорових» фізичних навантажень, значно рідше хворіють, мають високий імунітет, більш стійкі до впливу негативних чинників навколишнього середовища, до фізичних і нервових перевантажень. Тобто практику регулярних фізичних навантажень, готовність до них організму також можна вважати одним з показників рівня фізичного розвитку і відповідно - фізичного здоров'я.

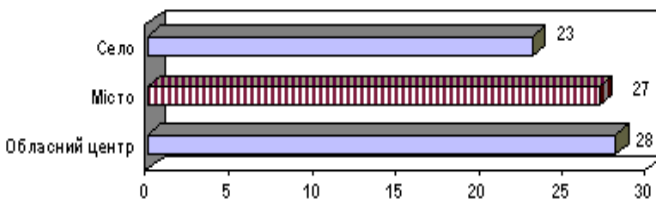
За результатами опитування серед молодих українців такий вид фізичних навантажень, як регулярні заняття фізкультурою не дуже поширені. Досвід регулярних занять фізкультурою мають 27% всіх опитаних, більше половини (57%) займаються нерегулярно, а 14% не займаються фізкультурою взагалі.

У регіональному розрізі регулярні заняття фізкультурою серед опитаної молоді найбільш поширені в Південно-Східному регіоні. Між тим, в Центральному регіоні цей показник вдвоє менший.

В обласних центрах, інших містах України показник регулярних занять фізкультурою серед молоді дещо вищий, ніж в селах — відповідно 28, 27 і 23%. Це можна пояснити тим, що соціокультурне середовище і спосіб життя в селах принципово відрізняються від міського, оскільки заняття фізкультурою частково компенсуються іншими видами фізичних навантажень (наприклад сільськогосподарськими роботами тощо), тому зафіксовану різницю напевно можна вважати цілком природною (див. діагр. 1.1). [1]

Діаграма 1.1.

**Розподіл відповідей на запитання: «Чи займаєтесь ви фізкультурою (робите зарядку, займаєтесь спортом, бігаєте, відвідуєте гімнастичну групу)?» залежно від типу поселення\*, %**

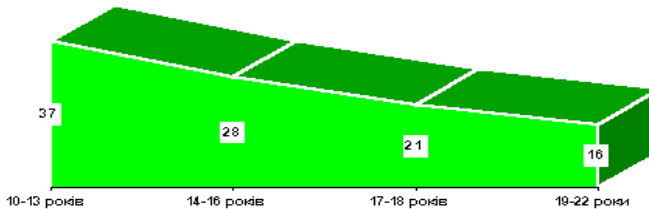


\*«На діаграмі наведений розподіл відповідей «займаюся регулярно».

Між віком респондентів і регулярністю занять фізкультурою спостерігається зворотна лінійна залежність: чим старше респонденти, тим менш регулярно вони займаються фізкультурою (див. діагр. 1.2).

Діаграма 1.2.

**Розподіл відповідей на запитання: «Чи займаєтесь ви фізкультурою (робите зарядку, займаєтесь спортом, бігаєте, відвідуєте гімнастичну групу)?» за віком\*, %**



\* На діаграмі наведений розподіл відповідей «займаюся регулярно».

Серед дітей і підлітків молодшої вікової групи (10-14 років) частка тих, хто регулярно займається фізкультурою чи спортом, робить зарядку, гімнастику тощо, в 1,7 рази більша порівняно зі старшою віковою групою (15-22 роки) і становить 35% опитаних. Втім зафіксована відмінність свідчить не стільки про більш уважне ставлення респондентів молодшого віку до свого здоров'я, скільки відбиває обов'язковість відвідування занять з фізичної культури у школі. Цей висновок підтверджують дані, що серед учнів середніх шкіл, ліцеїв та гімназій тих, хто взагалі не займається фізкультурою, в 1,6 рази менше, ніж серед учнів ПТУ, вдвоє менше, ніж серед студентів вищих навчальних закладів I і II рівнів акредитації і майже в 1,8 рази менше, ніж серед студентів вищих навчальних закладів III і IV рівнів акредитації [2].

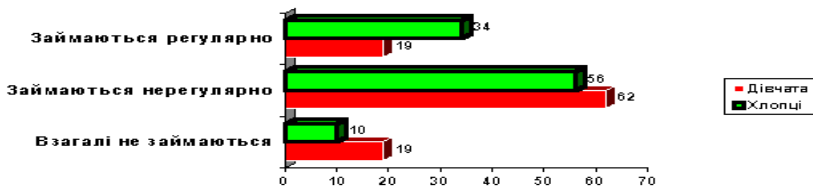
Розподіл показників фізичної активності за статевою ознакою свідчить, що хлопчиків, які регулярно виконують фізичні вправи, серед опитаних молодих українців виявилось в 1,7 рази більше, ніж дівчат, а серед тих, хто не займається фізкультурою взагалі, дівчат майже вдвоє більше, ніж хлопців. Ці дані не є показником більш високої фізичної активності хлопців порівняно з дівчатами, оскільки частка дівчат, які все ж таки займаються фізкультурою, але не регулярно, становить 62%, тоді як хлопців - 56%. Отже, показники фізичної активності мало залежать від статі і дещо вищі серед хлопців, ніж серед дівчат (див. діагр. 1.3).

Одним з показників рівня фізичної активності молоді є рівень відвідування спортивних (фізкультурних) залів та майданчиків. На момент опитування більше третини респондентів (37%) віком від 15 до 22 років не робили фізичних вправ (качання м'язів, присідання, віджимання, підняття ваги) протягом попередніх 7 днів. 36% респондентів цієї ж вікової групи впродовж звичайного робочого (навчального) тижня взагалі не відвідують фізкультурний зал чи спортивний майданчик, хоча у молодшій віковій групі опитаних (10-14 років) ця категорія становить лише 8% респондентів. Оскільки на рівень фізичного розвитку можуть істотно впливати і такі

фізичні навантаження, як буденні рухові дії певної тривалості і інтенсивності (це можуть бути спортивні ігри, танці, катання на велосипеді, роликках, ковзанах, швидка ходьба, домашня робота тощо), тому наведені вище факти ще не є показником того, що фізична активність опитаних дітей шкільного віку вища за активність підлітків і молоді, а свідчать, скоріше, про те, що у школярів (молодша вікова група опитаних) більше можливостей регулярно займатись фізичними вправами: уроки фізкультурою входять до розкладу занять в школі і є обов'язковими для більшості школярів. Отже, попри досить поширену критику на адресу середніх навчальних закладів, слід визнати, що принаймні вони сприяють регулярним заняттям фізичною культурою.

Діаграма 1.3.

**Розподіл відповідей на запитання: «Чи займаєтесь ви фізкультурою (робите зарядку, займаєтесь спортом, бігаєте, відвідуєте гімнастичну групу)?» за статтю, %**



Розподіл відповідей респондентів старшої вікової категорії на запитання щодо наявності та інтенсивності фізичних навантажень протягом попереднього до дня опитування тижня з певною часткою умовності можна вважати показником рухової активності і, відповідно, фізичного розвитку.

Більшість респондентів віком 15-22 роки (91%) зазнавали означених фізичних навантажень протягом тижня напередодні опитування, тобто виявляли певну рухову активність. 36% з тих респондентів, які не займаються фізкультурою, виконували інші фізичні вправи, тобто частково компенсували відсутність регулярних занять фізкультурою. Більше половини (64%) респондентів не мали інших фізичних навантажень.

Стосовно наявних можливостей для занять фізкультурою слід відмітити, що 83% всіх опитаних віком 10-22 роки мають у своєму розпорядженні необхідний для цього одяг та взуття. Серед тих, хто фізкультурою не займається, рівень забезпеченості спортивною екіпіровкою становить 61%. Крім того, чим старші респонденти, тим нижче рівень забезпеченості їх спортивним одягом та взуттям: найбільше забезпечені респонденти молодшої вікової групи (10-12 років), найменше - віком 21-22 роки [3].

Напевно, наявність спортивного одягу не є єдиним показником можливостей, а тому можна припустити, що причина низької популярності занять фізкультурою серед певної частки респондентів (особливо старшої вікової категорії) не у відсутності можливостей, а у відсутності усвідомленої потреби в таких заняттях.

Експериментально досліджено відношення людей до фізичної культури та спорту як складової ЗСЖ. Фізичний розвиток молодих українців у розрізі антропометричних даних можна вважати в цілому нормальним. Регулярні заняття фізкультурою більш поширені серед школярів: уроки фізичної культури є складовою навчальної програми в школі і обов'язкові для більшості учнів. Молоді українці старшої вікової групи частково компенсують відсутність регулярних фізичних вправ іншими видами рухової активності. Причина низької популярності занять фізкультурою серед певної частки респондентів (особливо старшої вікової категорії) не у відсутності можливостей, а у відсутності усвідомленої потреби в таких заняттях. Результати опитування дають підстави вважати, що діти (10-14 років) хворіють частіше ніж молодь віком 15-22 роки. Причому питома вага 10-14 і 15-22-річних, які залишалася вдома до одужання, є приблизно однакова, але за частотою стаціонарного лікування показники серед дітей дещо вищі, ніж серед молоді. Серед молодих людей (15-22 роки) лікування в домашніх умовах без допомоги лікарів більш поширене, ніж серед дітей 10-14 років. Травматизм, пов'язаний з фізичною активністю, серед дітей значно вищий, ніж серед молоді. Причому 15-22-річні юнаки та дівчата більшою мірою враховують ситуації, за яких можливо зазнати травми. Вочевидь, саме тому травмованих серед старших респондентів значно менше. Відповіді респондентів (як дітей, так і молоді) щодо наявності у них хронічних захворювань помітно відрізняються спектром і питомою вагою окремих з них від даних офіційної медичної статистики. Наприклад, порівняно незначна кількість опитаних згадують наявність у них хвороб органів дихання, що за статистикою посідають одне з провідних місць за показниками як захворюваності, так і поширеності.

Дивлячись на аналіз ролі та місця фізичної культури у формуванні здорового способу життя, можна зробити певні висновки, активна фізична діяльність в ході еволюційного розвитку людей отримала важливу біологічну роль і в теперішній час займає важливе місце у повсякденному житті. Однак на сьогодні потрібна така організація цієї діяльності, яка б могла забезпечити оптимальний рівень рухової активності всіх людей, стала їх важливою потребою [4].

#### Література

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Валеологія як наука //Валеологія: науково-практичний журнал. — Київ-Тернопіль, 1996. — № 1. — С. 4-9.
2. Апанасенко Г.Л. Здоров'я, яке ми вибираємо. — К., 1989. — 48 с.
3. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медична валеологія. - К.: Здоров'я, 1998.- 248с.
4. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О.Яременко, О.Балакірева, О.Вакуленко та ін. - Український інститут соціальних досліджень, 2000. — С. 92-96.

### **ЕЕГ ПІД ЧАС ЗАСТОСУВАННЯ МНЕМОТЕХНІКИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ АНГЛОМОВНОЇ БІОЛОГІЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ**

*Усенко Я. О., Севериновська О. В., Кофан І. М, Дрегваль І. В.  
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

Викладання природничих дисциплін неможливо без використання