

Відповідно до наших даних, альфа-активність при запам'ятовуванні іноземних слів зменшується, що є відображенням процесу розумової діяльності [5]. Даний вид діяльності не викликав втоми, про що свідчить відсутність змін у спектральній потужності альфа-ритму у тім'яних та потиличних ділянках кори головного мозку [2]. Отже, запам'ятовування слів асоціативним способом виявилось нескладним для досліджених студентів.

Збільшення потужності ЕЕГ в бета1-діапазоні у потиличних та тім'яних ділянках кори пов'язано зі збільшенням зусиль, які необхідно прикласти для підтримання концентрації уваги під час виконання завдання [3, 4]. В нашому досліді не спостерігалось подібного збільшення, тож запам'ятовування іноземних слів асоціативним способом не потребувало надмірної концентрації уваги.

Збільшення потужності бета2-частот пов'язують з регуляцією активного функціонального рівня й уваги [1], реакцією на нові стимули, чого ми також не спостерігали. У процесі асоціативного запам'ятовування образи, відповідні до кожного слова, були звичними для уяви та не вимагали пошуку нових шляхів для їх створення, тому не потребувався високий рівень концентрації уваги .

Використання звичного для студенток способу запам'ятовування іноземних слів дозволило відтворити в середньому 70% слів, в той час як використання прийомів мнемотехніки — 87% слів. При цьому, слова, які було запам'ятовано останнім методом, перейшли у довготривалу пам'ять.

Таким чином, вивчення біологічної термінології англійською мовою з використанням асоціативного методу є більш ефективним та простим способом, який не викликає розвитку втоми та не потребує надмірної концентрації уваги.

ЛІТЕРАТУРА

1. Данько С. Г. Электроэнцефалографические корреляты состояний мозга при вербальном обучении / С. Г. Данько // Физиология человека. — 2005. — Т. 31. — № 5. — С. 15-20.
2. Cheng S.Y. Mental Fatigue Measurement Using EEG, Risk Management Trends / S. Y. Cheng , H. T. Hsu // Giancarlo Nota. — 2011. — 112 p.
3. Klimesch W. EEG-alpha rhythms and memory processes / W. Klimesch // International Journal of Psychophysiology. — 1997. — V. 26. — P. 319-340.
4. Klimesch W. EEG alpha and theta oscillations reflect cognitive and memory performance: a review and analysis / W. Klimesch // Brain Research. — 1999. — V. 29. — P. 169 195.
5. Robinson D. Ananalysis of human EEG responses in the alpha range of frequencies / D. Robinson // International Journal of Neuroscience. — 1983. — V. 22. — P. 81-98.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ПРОЦЕС УПРАВЛІННЯ ЗДОРОВ'ЯМ

Харченко Н.В.

Українська медична стоматологічна академія

Збереження і укріплення здоров'я по суті являють проблему управління здоров'ям. Процес управління складається з таких формальних етапів: збирання та аналіз інформації про стан об'єкту, прогноз; формування

програми управлінських дій, її реалізація; аналіз адекватності та ефективності програми (зворотний зв'язок).

Створення «здорових» умов існування — це шлях профілактики. Здоровий спосіб життя передбачає знання і дотримання режиму навчання та відпочинку, правил харчування й особистої гігієни, визначення й обов'язкове виконання фізичних вправ, які забезпечують оптимальний руховий режим, а також усвідомлення шкідливості вживання наркотиків, алкоголю, тютюну. При цьому велике значення має правильний вибір індивідуальних оздоровчих систем або їхнє поєднання та практичне використання з метою зміцнення здоров'я (самомасаж, загартовування, дихальні вправи, аутогенне тренування тощо).

Дотримання здорового способу життя впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному і духовному розвитку особистості, успішному навчанню.

Отже, здоровий спосіб життя сприяє зміцненню соціального здоров'я особистості та суспільства в цілому. Він включає в себе цінності високого порядку, оскільки спрямований на гуманізацію й активізацію людської діяльності, удосконалення індивідуальних якостей особистості.

Література

1. Антосик А. П. Здоровий спосіб життя — що це таке? / А. П. Антосик // Дім сад город: виробничо-практичний. — Київ, 2010. — №11. — С. 12–13.
2. Каліновська В. Найцінніший дар — життя: [сценарій дбайливого ставлення до власного здоров'я] / В. Каліновська // Позакласний час: На допомогу вчителю. — Київ, 2010. — № 11. — С. 37–40.

ПРОВІДНА РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОФІЛАКТИЦІ НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА ТА ОЖИРІННЯ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ

Шапаренко І.Є.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

За останні десятиліття кількість осіб з надлишковою масою тіла та різним ступенем ожиріння зростає в більшості країн світу і має масштаб соціально значущої проблеми [1]. Серед працездатного населення України ожиріння виявляють майже в 30% випадків, а надмірну масу тіла має кожний четвертий мешканець [4]. Актуальність цієї проблеми посилюється через значне поширення надлишкової ваги серед дітей та підлітків [5]. В Україні щорічно фіксують 18-20 тис. нових випадків ожиріння серед цієї категорії населення. Згідно офіційних даних МОЗ України [3] майже 103 тисячі дітей в нашій країні мають ожиріння.

Зважаючи на вищезазначену статистику розробка профілактичних заходів щодо попередження розвитку надлишкової маси тіла та ожиріння серед дітей і підлітків є актуальним завданням сьогодення.

Проблемі надлишкової маси тіла та ожиріння у дитячому віці присвячували свої роботи багато науковців: Євдокимова Т.А., Нікітіна Є.А., Строев Ю.І., Чурилова Л.П., Чернова Л.А., Бельгов Ю.А., Большова О.В. та інші. Результати аналізу літературних джерел не залишають сумнівів у