

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО

ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ

Збірник наукових праць

Випуск 4 (23)

Житомир – 2017

УДК 769/799(06)
ББК 75я5
Ф 50

ISSN 2071-5285

Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вип. 4 (23). – Житомир: Видавець О. О. Євенок, 2017. – 312 с.

Засновники: Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Редакційна колегія:

Головний редактор – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор В. М. Костюкевич

Відповідальний редактор – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Т. Б. Кутек

Відповідальний секретар – кандидат педагогічних наук, доцент П. С. Данчук

Члени редакційної колегії:

Ахметов Р. Ф.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Борисова О. В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Врублевський Є. П.	доктор педагогічних наук, професор (Білорусь)
Вовченко І. І.	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Дяченко А. Ю.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Єдинак Г. А.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Козіна Ж. Л.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Куц О. С.	доктор педагогічних наук, професор
Пшибильський В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Польща)
Фурман Ю. М.	доктор біологічних наук, професор
Шинкарук О. А.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Яковлів В. Л.	кандидат педагогічних наук, доцент

Збірник рекомендовано до друку:

вченою радою Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського
(протокол № 6 від 28.12.2017 р.);

вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка
(протокол № 7 від 26.12.2017 р.)

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора філософії (кандидата наук) і доктора наук
(Додаток 12 до наказу Міністерства освіти і науки України № 820 від 11.07.2016 р.)

У збірнику наукових праць з галузі фізичної культури та спорту висвітлюються теоретичні й прикладні аспекти фізичного виховання різних груп населення, медико-біологічні проблеми фізичного виховання та фізичної реабілітації, розкриваються закономірності спортивного тренування.

Реєстраційний № КВ 22031 – 11931 ПР
від 22.04.2016 р.

© Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
© Житомирський державний університет імені Івана Франка

За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей.

II. Науковий напрям

6. Кіндзера А. Б. Оптимізація фізичної активності школярів у позаурочний час / Кіндзера Анна // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 20. – Львів: ЛДУФК, 2016. – Т. 12. – С. 222–226.
7. Кіндзера А. Фізична активність польських і українських школярів / А. Кіндзера, І. Боднар, Я. Херберт // Фізична культура спорт та здоров'я нації: збірник наук. праць. Вип. 1 – Вінниця, 2016. – С. 75–79.
8. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» на 2009–2013 роки, ухвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 21 травня 2008 р. № 731-р. [електронний ресурс] – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=731-2008-%F0>
9. Кравченко Н. Сучасна навчальна програма як складова забезпечення оптимальної рухової активності школярів середнього шкільного віку / Наталія Кравченко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2012. – Вип. 16, т. 2. – С. 108–111.
10. Семенова Н. Характеристика рівня добової рухової активності студенток I-II курсів медичного коледжу / Наталія Семенова, Анатолій Магльований // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини – Львів, 2012. – Вип. 16, т. 4. – С. 136–142.
11. Сороколіт Н. С. Ставлення учнів середнього шкільного віку до свого здоров'я та до уроків фізичної культури / Сороколіт Н. С. // Спортивна медицина, 2014. – №1. – С. 47–51.
12. Сороколіт Н. С. Удосконалення фізичного виховання учнів 5-9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення / Сороколіт Наталія Стефанівна ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2015. – 20 с.
13. Сороколіт Н. Фізичне виховання школярів в умовах модульного навчання / Наталія Сороколіт // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 2. – С. 208–211.
14. Шиян О. І. Проблеми впровадження варіативної складової навчальної програми / О. І. Шиян, Н. С. Кравченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – №9. – С. 104–107.

ПРИОРИТЕТНОСТЬ И ОБОСНОВАНИЕ ВЫБОРА ВИДА СПОРТА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Кравченко Елена, Кривец Юрий

Харьковский национальный экономический университет имени Семена Кузнеця

Анотации:

В статье показаны основные мотивы для выбора вида спорта студентами высших учебных заведений. Выявлены факторы, отрицательно влияющие на выбор студентов вида спорта. Проанализированы виды спорта, которые выбрали студенты I курсов за последние годы. Установлены приоритетные виды спорта у современных студентов. Рассмотрены вопросы значимости проведения соревнований и спортивных мероприятий для студенческой молодежи.

Ключевые слова:

спортивные соревнования, студенческая молодежь, приоритет выбора, вид спорта

The article shows the main motives for choosing a sport by students of higher educational institutions. Factors that adversely affect the choice of students of the sport are revealed. The types of sport chosen by the students of the first year for the last years are analyzed. Priority sports are established among modern students. The issues of significance of holding competitions and sports festivals for student youth are considered.

motor activity, sports competitions, student youth, priority of choice, sport

У статті показані основні мотиви для вибору виду спорту студентами вищих навчальних закладів. Виявлено фактори, які негативно впливають на вибір студентів виду спорту. Проаналізовано види спорту, які вибирали студенти I курсів за останні роки. Встановлено пріоритетні види спорту у сучасних студентів. Розглянуто питання значущості проведення змагань та спортивних заходів для студентської молоді.

спортивні змагання, студентська молодь, пріоритет вибору, вид спорту

Постановка проблемы и ее связь с важными научными и практическими задачами исследования. Внедрение научно-технического прогресса в производство привело к перераспределению нагрузки с крупных мышечных групп на мелкие мышцы плеча и предплечья и явилось причиной снижения общей двигательной активности на производстве – профессио-

нальной гипокинезии. Возникли профессиональные группы, выполняющие работу в малоподвижной рабочей позе. Исследования физического состояния людей «малоподвижных» профессий показало, что физическая работоспособность у них значительно снижена по сравнению с людьми, занимающимися физической культурой и спортом [1, 8].

В дошкольных учреждениях двигательный компонент в режиме дня ребенка не превышает 30% времени бодрствования при нормируемой его продолжительности не менее 50%. В школьных же возрастах у 50% 6-8-летних, у 60% 9-12-летних и у 80% старшеклассников отмечается выраженная степень двигательной недостаточности. А в студенческие годы, с увеличением возраста – приводит к росту процента заболеваемости [1,2].

Реорганизация высшего профессионального образования, создание многоуровневой системы обучения направлены на повышение качества подготовки современного специалиста. Специалист будущего – это высокоорганизованная личность, быстро адаптирующаяся к социальным, экономическим преобразованиям общества, обладающая высоким интеллектом, настойчивостью в достижении поставленной цели, самостоятельностью в принятии решений, устойчивой потребностью в физическом совершенствовании. Особая роль в становлении личности как высоко подготовленного специалиста принадлежит, бесспорно, физической культуре. Обладая мощным арсеналом средств, передовых оздоровительных, педагогических, информационных технологий, она воздействует не только на биологическую природу, но и на социальную и духовную сферы жизнедеятельности молодых людей [7, 10].

Физическое воспитание в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей культуры личности современного человека, системы гуманистического воспитания молодежи. Свои социальные функции физическая культура наиболее полно реализует в системе физического воспитания как важнейшего средства социального становления гражданина. Педагогический процесс направлен на приобщение студентами ценностей общенародной физической культуры и здоровья. Сочетая занятия физической культурой с общефизической подготовкой, мы тем самым осуществляем процесс всесторонней физической подготовки, имеющий большое оздоровительное значение [3].

Факторы, отрицательно влияющие на выбор студентов вида спорта, условно можно разделить на:

1) объективные, связанные с организацией условий жизни: продолжительность учебного дня; плотность нагрузки; питание и его регулярность; сон и его продолжительность и др.

2) субъективные, личностные характеристики: неорганизованность и недисциплинированность; недостаточная мотивация к здоровому образу жизни; наличие вредных привычек; не сформированность личности и ее деятельного компонента.

В нашем вузе огромное значение уделяется развитию физического воспитания и спорта, и начинается всё с выбора вида спорта для занятий физическим воспитанием. Говоря о приоритетности выбора, прежде всего надо понимать мотивы, которые учитывают студенты.

Анализ последних исследований и публикаций. В настоящее время научные труды ведущих ученых свидетельствуют о том, что выбор индивидуального вида спорта, той или иной системы физических упражнений зависит прежде всего от мотивации человека. В большинстве случаев у юношей сильно выражено стремление добиться через занятия спортом самоутверждения, социального признания, хорошего развития физических качеств. У девушек, как правило, преобладает желание иметь красивое телосложение. В целом мотивы, побуждающие к занятиям спортом вообще и к выбору одного из них в частности, могут быть различны [4, 10].

В работе Федоренко Е.О. [9] рассмотрено и проанализировано влияние особенностей учебно-организационного процесса на формирование приоритетных черт личности и уровня мотивации, учащихся к специально организованной двигательной активности. Определено наличие связей между уровнем мотивации к специально организованной двигательной активности и чертами личности, которые учащиеся старших классов определяют приоритетными. Доказано,

что на взаимосвязь черт личности с уровнем мотивации к занятиям двигательной активностью влияют отличия в организации учебно-воспитательного процесса учебного заведения.

Косинский Э.А., Ходинов В.Н., Хриплюк А.П., Крот А.С. [3] считают, что необходимо наличие дополнительных самостоятельных занятий организованной двигательной активности. Высокая самооценка состояния здоровья юношей и девушек обусловлены высоким уровнем интереса к занятиям физической культурой. Главным условием формирования интереса к занятиям физической культурой является внедрение инновационных технологий в физическое воспитание и привлечение студентов к спортивно-массовым мероприятиям. Наиболее высокий уровень заинтересованности у девушек выявлен к занятиям аэробикой, у юношей – единоборствами.

Маленюк Т.В., Косивская А.В. считают в своей работе [6] приоритетной формой организации процесса физического воспитания студентов – секционные занятия, в частности, занятия шейпингом. Так как разработанная авторская методика секционных занятий шейпингом включает упражнения аэробной и силовой направленности, оздоровительной гимнастики, стретчинга и релаксации. Методика предусматривает индивидуальное регулирование нагрузки, учет типа телосложения и пожеланий студенток, рекомендации относительно рациона питания.

Учёными Литовченко Г.А., Ткаченко С.В., Шарый В.П., Ткач Н.М., Соломко А.А. [5] даётся обоснование необходимости двигательных тестов на выносливость и силу для повышения мотивации к занятиям физической культурой, так как правильно организованное обучение содержит стимул для развития волевых качеств учащихся.

Авторы Кулиш Н.М., Городинский С.И., Букорос Н.М. [4] оценивают мотивацию молодежи к занятиям спортом или физической культурой как низкую, которая является проблемой формирования здорового образа жизни. Отслежена взаимосвязь мотивации к занятиям спортом и формированию здорового образа жизни.

Василюк В.Н. [2] исследовала педагогические и социологические приоритеты в системе физического воспитания студенческой молодежи. Установила необходимость перестройки и совершенствования системы физического воспитания молодежи в соответствии с уровнем социальных требований. Выяснила, что проблема физической культуры как социального феномена неразрывно связана с проблемой формирования физической культуры личности. В свою очередь, проблема формирования личности в сфере физической культуры является проблемой совершенствования основ физкультурного образования среди подрастающего поколения и студенческой молодежи. Подтверждена гипотеза о необходимости перестройки и совершенствования системы.

Цель и задачи исследования.

Цель исследования – изучение приоритетов современной студенческой молодежи при выборе вида спорта в высших учебных заведениях.

Задачи исследования:

- ознакомить студентов 1 курса с возможными мотивами при выборе вида спорта и их характеристиками для занятий физическим воспитанием;
- проанализировать выбор видов спорта студентами I курсов с 2013 по 2017 г;
- провести анкетирование по выявлению у студентов приоритетов в выборе видов двигательной активности.

В исследовании приняли участие 850 студентов I курса Харьковского национального экономического университета имени Семена Кузнеця. Возраст студентов 18-19 лет.

Результаты исследования и их обсуждение.

Студенты I курса ХНЭУ им. С. Кузнеця в начале учебного года выбирают вид спорта, которым они будут заниматься в течение 2х лет. На вводном занятии им предлагаются рассмотреть мотивы для выбора вида спорта:

- занятия аэробикой и атлетизмом способствуют укреплению здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения, помогают развитию определенных органов и систем организма.

II. Научовий напрям

– занятия спортивными играми и единоборствами способствуют повышению функциональных возможностей организма, совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. А также используются с целью активного отдыха, как средства отвлечения от однообразных аудиторных занятий.

– занятия настольным теннисом способствуют повышению психофизической подготовке к избранной профессии и овладению жизненно необходимыми умениями и навыками. Так как профессия экономиста связана с длительным напряжением зрительного анализатора, следовательно, необходимо выполнять упражнения, тренирующие микромышцы глаза.

Анализ динамики выбора студентами видов спорта за предыдущие годы обучения, свидетельствует об активном росте показателей спортивных игр, аэробики, настольного тенниса (рис. 1).

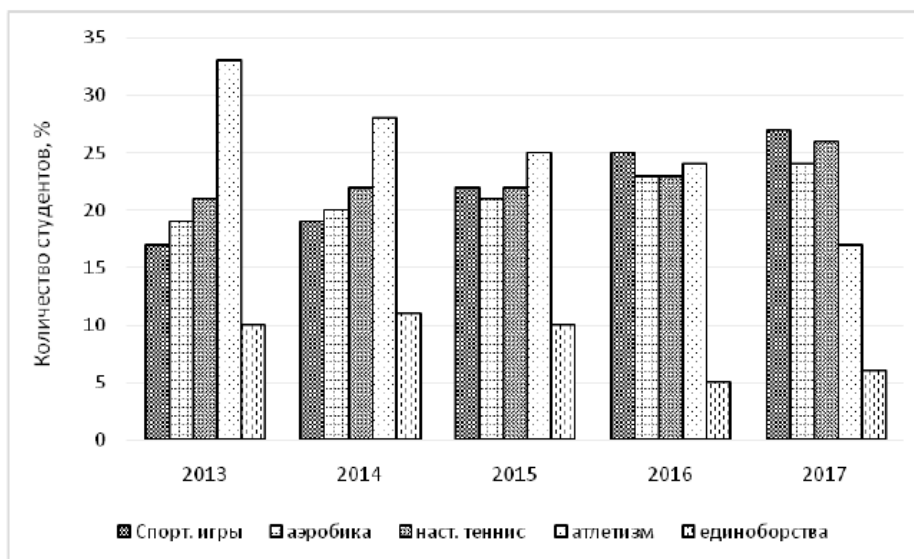


Рис.1. Динамика выбора видов спорта студентами ХНЭУ им. С. Кузнеця

Выбор аэробики и настольного тенниса с 2013 по 2017 год вырос на 5%, а выбор спортивных игр вырос на 10%. Мы считаем, что это связано с тем, что за последние 5 лет количество соревнований и спортивных мероприятий, в которых участвуют наши студенты, увеличилось в несколько раз. Спортивные соревнования являются своеобразной моделью человеческих отношений, реально существующих в обществе: борьбы, победы, поражения, взаимовыручки, направленности к постоянному совершенствованию и достижению высшего результата в деятельности, удовлетворения творческих и престижных целей. Поэтому студенты активно выбирают те виды спорта, которым характерна высокая динамичность эмоций, их изменчивость, быстрая и часто резкая смена одних переживаний другими. Чувства, которые вызывают спортивные состязания, переживают не только их непосредственные участники, но и многочисленные наблюдатели, зрители, болельщики [11].

Так, студенты нашего ВУЗа, выбравшие настольный теннис участвуют в большом количестве личных первенств, в личном «Чемпионате университета у памяти Лученко Л.С.», в открытом турнире по настольному теннису среди студентов и сотрудников, посвященному Международному дню студенческого спорта в Украине, в первенстве ХНЭУ им. С. Кузнеця среди первокурсников.

Студенты, которые занимаются аэробикой, участвуют в фестивале «Красота и здоровье» и Спартакиаде ХНЭУ им. С. Кузнеця.

Студенты, которые выбирают футбол и мини-футбол, участвуют в «Битве общежитий», в «Кубке ректора ХНЭУ им. С. Кузнеця», в «Metalist Student League», в «Кубке ФК Универ», в «Кубке Харькова», в «Элит турнире», в «Кубке СК Вирта».

II. Научовий напрям

Баскетболисты участвуют в «Streetball», «Харьковской аматорской баскетбольной Лиге», «Кубке памяти Ланевского Б.П.», «Открытой женской лиге г. Харькова».

Студенты, которые выбирают волейбол, участвуют в «Чемпионате г. Харькова по волейболу», в «Студенческой волейбольной лиге», в открытом кубке по волейболу среди иностранных студентов, в открытом кубке Харьковской области среди женских команд, в турнире по волейболу «Весенний букет», в «Парковом волейболе» на открытых площадках физкультурно-оздоровительного комплекса.

В анкетировании по выявлению у студентов приоритетов в выборе видов спорта, одним из главных вопросов анкеты являлся вопрос – «При выборе вида спорта в нашем университете какой мотив преобладал у Вас? Обоснуйте его» (рис. 2).

Результаты анкетирования выявили, что наибольшее количество студентов – 39% при выборе вида спорта, полагались на свой личный мотив. А именно участие в спортивно-массовой работе университета. Для них самым важным оказалось общение со своими сверстниками во время планирования, организации и участия в различных спортивно-массовых мероприятиях, в обмене информацией. В нашем учебном заведении проводятся комплексные соревнования – круглогодичные спартакиады среди учебных групп и сборных команд факультетов. Внутри университетские спортивные соревнования включают в себя зачетные соревнования внутри учебных групп, учебных потоков на курсе, соревнования между курсами факультетов, между факультетами. В зависимости от содержания «Положения о соревнованиях» состязание может быть или личным, или командным, или лично-командным. На первых этапах этой системы внутри-вузовских соревнований может участвовать каждый студент, вне зависимости от уровня его спортивной подготовленности.



Рис. 2. Градация мотивов при выборе вида спорта студентами ХНЭУ им. С. Кузнеця в 2017 году, в %:

1 – укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения; 2 – активный отдых и повышение функциональных возможностей организма; 3 – психофизическая подготовка к будущей профессии; 4 – свой личный мотив.

Каждое спортивное мероприятие в ХНЭУ имени Семена Кузнеця активно рекламируется на официальном сайте университета, а после проведения выкладывается фотоотчет. Молодежная организация и студенческий профсоюз всегда обеспечивают ценными подарками победителей и призеров соревнований. Поэтому студенты с уверенностью в приоритет ставят те виды спорта, в которых проходят большие и зрелищные соревнования.

Учитывая результаты исследования, мы рекомендуем проведение различных спортивных мероприятий, введение в программу занятий новых видов спорта (бадминтон, шейпинг, петанк и т.д.). Увеличить возможности для самостоятельных занятий, их можно проводить с использованием различных видов спорта или систем физических упражнений. При этом прежде всего рекомендуются наиболее общедоступные виды спорта, в основном циклические, менее других требующие высокого уровня спортивной подготовленности, а также наиболее популярные

игровые виды спорта, если занимающиеся уже обладают достаточным уровнем практических навыков в данном виде спорта.

Выводы. Установлено, что главным условием для формирования приоритета в выборе вида спорта у студентов в ВУЗе, является четкое понимание мотивов для занятий конкретным видом спорта. Выявлено, что приоритетными видами спорта у современных студентов являются – футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис и аэробика. Показано, что основной мотивацией в выборе вида спорта у студентов первокурсников, является участие в спортивно-массовых мероприятиях университета.

Дальнейшие исследования планируется направить на изучение уровня физической подготовленности и функциональных возможностей студентов различных видов спорта.

Список використаних літературних джерел

1. Борейко Н. Мотивація до фізичного виховання у студентів вищих технічних навчальних закладів // Молода спортивна наука України, 2011. – Т.2. – С. 27–31.
2. Васильюк В.Н. Педагогические и социальные приоритеты совершенствования системы физического воспитания студенческой молодежи / В.Н. Васильюк / Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № 5. – С. 13-17.
3. Косинский Э.А. Физкультурно-спортивные интересы студентов в процессе занятий физическим воспитанием / Э.А. Косинский, В.Н. Ходинов, А.П. Хрипчук, А.С. Крот / Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № 8. – С. 46-50.
4. Кулиш Н.Н. Низкая мотивация молодежи к занятиям спортом и физической культурой – проблема формирования здорового образа жизни / Н.Н. Кулиш, С.И. Городинский, Н.М. Букорос / Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – № 4. – С. – 66-70
5. Литовченко Г.А. Выполнение контрольных нормативов на выносливость и силу как средство повышения мотивации молодежи к занятиям физической культурой / Г.А. Литовченко, С.В. Ткаченко, В.П. Шарый, Н.М. Ткач, А.А. Соломко / Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 3. – С. – 87-90.
6. Маленюк Т.В. Секционные занятия – приоритетная форма организации процесса физического воспитания студентов (на примере шейпинга) / Т.В. Маленюк, А.В. Косивская / Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2015. – № 4. – С. 38-42.
7. Собко И.Н. Развитие выносливости на занятиях по физическому воспитанию в группе ЛФК / И.Н. Собко, Л.А. Улаева / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сборник статей XI Международной научной конференции, 23–24.04.2015 г.: в 2-х ч.– Харьков, 2015. Ч. 2. – С. 185-192.
8. Собко И.Н. Факторная структура комплексной подготовленности студентов группы физической реабилитации / И.Н. Собко, Л.А. Улаева, Ю.А. Яковенко / Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 2. – С. 32–37.
9. Федоренко Е.О. Взаимосвязь приоритетных черт личности с уровнем мотивации школьников к специально организованной двигательной активности, в зависимости от типа учебного заведения /Е.О. Федоренко/ Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – № 5. – С. 94-97.
10. Kozina Z. The applying of the concept of individualization in sport / Z. Kozina, I. Sobko, T. Bazulyk, O. Ryepko, O. Lachno, A. Ilinskaya / Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – 15(2), – Art 27, pp. 172–177.
11. Kudelko V.E. Identification of the impact of using sport games' element on the development of motoric qualities in student of exercise therapy group. / V.E. Kudelko, L.O. Ulayeva, O.S. Kravchenko / Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, – 2013, – №2. – С. 38-41.

ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

Красова Ірина

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», м. Переяслав-Хмельницький

Анотації:

У статті розкривається сутність понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя». Проводиться аналіз проблеми здорового способу життя в нинішньому суспільстві, пропонуються шляхи їх вирішення і зменшення негативного

This article describes the meanings of the statements such as «health» and «healthy lifestyle». It offers some ways to solve the problem and reduce the harmful bad habits influence

В статті розкривається сутність понять «здоров'я» і «здоровий образ життя». Проводиться аналіз проблеми здорового образу життя в нинішньому обществі, пропонуються шляхи їх рішення і зменшення негативного впливу вредных