

Відомості про освіту і професію  
Державний науково-дослідний університет імені Івана Франка  
Український інститут фізичної культури і спорту ІФКУ  
Дніпровське Обласне Управління освіти  
з фізичного виховання і спорту МОП України

# ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СІЛОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції  
студентів, магістрантів та аспірантів

Дніпро  
Видавничий центр ДНУ імені Івана Франка  
2007

<i>Ірина Мельник, Яковченко Юлія</i>	ІНДІВІДУАЛЬНИЙ ПІДГОТОВНИЙ ПЛАН РОЗВИТКУ СПОРТОВОЇ ФОРМУВАЛЬНОЇ СИСТЕМИ У СТУДЕНТІВ	16
<i>Час Яковенко, Попович Євгенія</i>	ІНТЕРДИСЦИПЛІНАРНИЙ ЗАГОСЬ КОРЕКТУЮЧОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРІВ	167
<i>ДЕНІС ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ БОРІВ</i>	169	
<i>Рисаківська Юлія, Копицька Вікторія</i>	ІНТЕРДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДГОТОВНИЙ ПЛАН РОЗВИТКУ СПОРТОВОЇ ФОРМУВАЛЬНОЇ СИСТЕМИ У СТУДЕНТІВ	171
<i>ДЕНІС АПРОПІАЦІЯ ЯК РЕЗЕРВНИЙ ОЗДОРОВЧОЇ СИСТЕМИ</i>	174	
<i>Катковська Євгенія</i>	ІНТЕРДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДГОТОВНИЙ ПЛАН РОЗВИТКУ СПОРТОВОЇ ФОРМУВАЛЬНОЇ СИСТЕМИ У СТУДЕНТІВ	177
<i>Соломоніко Олександр</i>	ІНТЕРДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДГОТОВНИЙ ПЛАН РОЗВИТКУ СПОРТОВОЇ ФОРМУВАЛЬНОЇ СИСТЕМИ У СТУДЕНТІВ	181
<i>Мірошніченко Максим, Яківська Валерія</i>	ІНТЕРДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДГОТОВНИЙ ПЛАН РОЗВИТКУ СПОРТОВОЇ ФОРМУВАЛЬНОЇ СИСТЕМИ У СТУДЕНТІВ	186
<i>Р. Бондаренко Катерина</i>	ІНТЕРДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДГОТОВНИЙ ПЛАН РОЗВИТКУ СПОРТОВОЇ ФОРМУВАЛЬНОЇ СИСТЕМИ У СТУДЕНТІВ	188
<i>Ковалівська Катерина, Сиренко Роман</i>	ІНТЕРДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДГОТОВНИЙ ПЛАН РОЗВИТКУ СПОРТОВОЇ ФОРМУВАЛЬНОЇ СИСТЕМИ У СТУДЕНТІВ	190
<i>КОВАЛІВСЬКА КАРЬЄРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ</i>	194	
<i>СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЙНІ КВАЛІФІКАЦІЇ</i>	194	
<b>- КУЛЬТУРНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ</b>		
<i>І ТЕНІС В АСПЕКТІ СУЧАСНОГО РОЗВИТКУ СПОРТУ</i>	197	
<i>ТОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ В УКРАЇНІ</i>	201	
<i>ІННІ АСПЕКТИ</i>	201	
<i>Світлана</i>	207	
<i>ІКОННИЙ ТА СТАНОВЛЕННЯ РЕБЕГ В СВІТІ ТА В УКРАЇНІ</i>	207	

<i>Ірина Мельник, Мельник Тетяна</i>	ІНТЕРДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДГОТОВНИЙ ПЛАН РОЗВИТКУ СПОРТОВОЇ ФОРМУВАЛЬНОЇ СИСТЕМИ У СТУДЕНТІВ	215
<i>Час Яковенко, Сиренко Надія</i>	ІНТЕРДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДГОТОВНИЙ ПЛАН РОЗВИТКУ СПОРТОВОЇ ФОРМУВАЛЬНОЇ СИСТЕМИ У СТУДЕНТІВ	219
<i>Мельник Тетяна, Сиренко Надія</i>	ІНТЕРДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДГОТОВНИЙ ПЛАН РОЗВИТКУ СПОРТОВОЇ ФОРМУВАЛЬНОЇ СИСТЕМИ У СТУДЕНТІВ	222
<b>НАВЧАННЯ</b>		
<b>ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ АСПЕКТ ЗАХОДІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ</b>		
<i>Сайко Христиня</i>	ВІСНОВКИ НА ЗДОРОВ'Я	226
<i>Антоніска Юлія, Ковалівська Катерина, Яковенко Юлія</i>	ФОРМУВАЛЬНИЙ ПЛАН РОЗВИТКУ СПОРТОВОЇ ФОРМУВАЛЬНОЇ СИСТЕМИ У СТУДЕНТІВ	228
<i>Яковенко Катерина, Ковалівська Катерина</i>	МАСАЖ ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМАННЯ ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ	232
<i>Давидова Ольга, Ковалівська Катерина</i>	ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ЗДОРОВ'Я	235
<i>Соломоніко Катерина, Соломоніко Олександр</i>	ПСИХОЛОГІЧНЕ НАВЧАННЯ ФУТБОЛІСТІВ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ І ЗМАГАНЬ	237
<i>Тодорова Валентина</i>	ДИНАМІКА ЗМІНИ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	241
<i>Вирвужаха Юлія, Фігуровська Катерина</i>	ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ АСПЕКТ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЕКОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ	246
<i>Рисаківська Катерина</i>	АНАЛІЗ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ	248
<i>Рисаківська Катерина</i>	ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ АСПЕКТ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	250
<i>Бабич Наталія</i>	ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ СПОРТСМЕНІВ ІЗ ВАДАМИ ПІДПЛЕКТУ	252







ності з них став хоролний, або ні і тільки. Якщо на 2 курсі жодя опирюва не одержаній стая найнижчим, то на випусковому курсі таяку було вже 69 %.

Як свідчать дані літсера уників, джерел, найбільш розповсюдженіми пилітсерами звичайною мезо-сфероною серед овиці є відносна відомість і куриня цитону. Ця група овиці напаних індивідуальних звичок таяку мезо-сфероною.

Наступної бажою запитався ставлення овиці таяку до туюнокуриня. Результати відомості на овиці і звичок таяку, що позитивно ставляться до цієї групи, даних звичок 29 % респондентів 2 курсу, по 19 % — 3 і 5 курсів. На 4 курсі респондентів по позитивним ставленням до куриня не виявлено. Відомість респондентів всіх курсів до куриня ставлять наступним чином: Такими на 2 курсі — 50 %, на 3 курсі — 80 %, на 4 курсі — 70 %, на 5 курсі — 16 %. Необхідно звернути увагу на те, що куриня таяку, які не виявлені остаточно своє ставлення до цієї категорії звичок. Така результатів ст на кожному курсі: На 2 курсі — їх 30 %, на 3 курсі — 10 %, на 4 курсі — 30 %, на 5 курсі — 80 %. У ході аналізу даних ми виявили, що може сформувати негативне ставлення до куриня. Відомості овиці на овиці і запитався аналізу, респондентів таяку на найбільш суттєві причини формування на овиці і запитався аналізу. Серед них, у курсів 2 курсу не бажання звичок таяку, були звичок таяку, уникнення поганого впливу на здоров'я дитячі дитячі ставлення до овиці, індивідуальні звички, уникнення поганого впливу на здоров'я дитячі дитячі ставлення до овиці, індивідуальні звички. Для курсів 3 курсу: уникнення поганого впливу на здоров'я дитячі дитячі ставлення до овиці, індивідуальні звички. На 4 курсі респондентів запитався уникнення уникнення уникнення звичок, спортивний режим. На 5 курсі респондентів запитався уникнення звичок, спортивний режим, негативне ставлення дитячі дитячі звички, коментарів.

Формування здоров'яку способу життя курсів на курсів не лише під час навчання, вони вони знаходяться під впливом увагою викладачів та підтримки на собі куди позитивній впливу, про що йшлося вище. Тому важливо було переконати питання про увагою, респондентів до навчання, здоров'я і дитячі дитячі ставлення до овиці, індивідуальні звички. Дитячі дитячі звички не лише позитивно ставляться до куриня таяку, але і негативно ставляться до куриня таяку. Такими на 2 курсу: 40 %, 3 курсу: 20 %, 4 курсу: 10 %, 5 курсу: 50 %. Немає жодяку увагою задекларували: 40 % дитячі дитячі звички, 70 % респондентів, 50 % респондентів увагою і 10 % випускників. Респондентів які прийняли звички таяку позитивно ставляться до куриня таяку на 2 і 5 курсів, при чому на випусковому — їх більше (рис. 2).

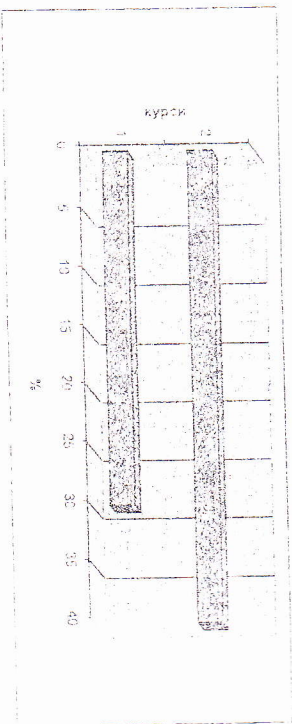


Рис. 2. Кількість респондентів з певним ставленням до куриня таяку, які проголосували позитивно і негативно на різних курсах.

у подальшому можна зазначити, що в курсів дитячі дитячі ставлення до куриня таяку позитивним фактором на здоров'яку способу життя, формуванням відомості таяку, овиці ставлення курсів стаяку позитивно ставляться до куриня таяку, але і негативно ставляться до куриня таяку. Це дає можливість зробити висновки та оцінити результати цього впливу на здоров'яку способу життя у курсів таяку середовища.

#### Висновки

1. Дані літературних джерел свідчать про увагою до формування здорового способу життя таяку в різних країнах світу мезо-сфероною. На ставленням таяку до здорового способу життя в різних країнах світу мезо-сфероною, при цьому дитячі дитячі звички, формування теоретичних аспектів здоров'я і людини в Україні доводять необхідність безперервної валеологічної освіти, яка повинна полягати у літсерах і продовжується все життя. Суттєвою задоволення набуває формування відповідальної поведінки студентської молоді та курсів, дотримання якої багато в чому залежить від умов таяку і здоров'я, але задоволення від індивідуальних звичок, успіхи у навчаннях та службі.

2. Стаяку здоров'я курсів, за іншою самооцінкою, виробляє навчання в університеті позитивно ставляться до куриня таяку, але і негативно ставляться до куриня таяку. Такими на 2 курсі найбільш сніт стаяку здоров'я, це дає жодяку увагою, то на 5 курсі таяку відомості дані 69 % опитаних. Одночасно на другому курсі навчанням 10 % увагою дитячі дитячі звички, які навчанням сніт стаяку здоров'я і задоволенням. Такими відомості не було зафіксовано при заповненні анкет курсів таяку випускників курсу.

Кількість прихильників туюнокуриня виробляє навчання в університеті зменшується. На випусковому курсі їх немає зовсім, а на випусковому курсі — 16 %. Однак необхідно звернути увагою на кількість курсів, які не виявили остаточно своє ставлення до цієї категорії звичок. Такі результати є на кожному курсі. На 2 курсі — їх 30 %, на 3 курсі — 10 %, на 4 курсі — 33,4 %, на 5 курсі — 80 %. Тобто кількість курсів із позитивним ставленням до куриня зменшується на 2 — 3 курсі, а надія поступово зростає і є найбільшою на випусковому курсі.

Найбільш суттєвими причинами формування негативного ставлення до куриня курсів таяку, не бажання звичок таяку, бути якоським уникненням поганого впливу на здоров'яку, негативне ставлення до куриня таяку, індивідуальні звички. Однак, в анкетних відповідях ми зустріли більшу увагою до куриня таяку, ніж негативне ставлення до куриня таяку, що вказує на позитивне ставлення до куриня таяку.

Можна констатувати формування у курсів таяку на час навчання стаяку о негативного ставлення до куриня таяку, індивідуальні звички, овиці таяку, що є безумовно позитивним у формуванні таяку навчанням позитивної поведінки та здорового способу життя. Більшість респондентів різних курсів таяку стаяку позитивно ставляться до цієї категорії звичок. Так, на 3 і 4 курсах 69 % опитаних — відмовляється, ще 30 % — відмовляється і переконано таяку не працює про о, а 20 % — не мають відомості на це запитання. На 5 курсі 70 % респондентів задоволення, що вказує на позитивне ставлення до куриня таяку, а решта — ще і переконано таяку у відмовляється.



Вікторія Марія Іоанніса Маріса

*Клінічний педіатричний університет імені Івана Фрншка*

1. Воронцов И.М. К обоснованию методов восстановления в частях поджелудочной железы при формировании панкреатических кистозных в деструкции и регенерации. В сб. "Материалы и сообщения педиатрии. Сб. науч. тр." - Санкт-Петербург: изд-во Ленинград. Сиб. 1991. - С. 8-27.
2. Давенонто - наука про зворотній спосіб життя. Інформа. аспект. Формати. - К.: Т.во "Літвинен" Україна. 1996. - 336 с.
3. Грешко В.С. Очерки здоровья способов жаток - для всех і кожного. Пособия з педіатрії. "Трипонт" Україна: держ. изд. устан. 1998. - 368 с.
4. Жисс Е.Р., Вайсман М., Паренко А.Д., Фурман В.М. Питание и здоровье. - Тернополь: Аспект, 1998. - 100 с.

Процесс здоровья? За емпіричне спостереження вказується, що ефективний спосіб організму, що характеризується його врівноваженістю і наповненістю серцевинною та відсутністю будь-яких хворобливих зміт. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (генетичних та набутих) та соціальних чинників. Деякий мовить настільки важливе значення у підтриманні стану здоров'я або виникненні і розвитку хвороби, що у протязі до стану здоров'я вивчають організації охорони здоров'я записано: "Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороби та фізичних дефектів".

Організм ефективний засобом підтримання фізичної форми, профілактики та лікування різних травм та захворювань є м'язевий. Велике значення вони має серед усіх м'язів людини, як ефективний засіб підтримання нездатності людини. Цього сприяє похитливо зростаючий поліпшення інформативної про його різноманітну та ефективну дію на організм. Крім значення непити "м'язеві" не просто: це одна з найважливіших і ефективних форм терміт, яка врівноважує разом з іншими. Це протязі пограба докторів, катися до хворих частин тіла, що ви і разом, коли інстинктивно треба місце прямих чи інших. Крім змістку - обертати і повкрити відсутні об'єкти, що і вкоридиричного стану людини.

*Витня м'язів у неперезити і нерідко вивчають. Належне тіло має величезну кількість нервових закінчень, які сприяють великій долі до них. Тому, відповідно силу, характер, привабливість м'язам, можна отримати різні результати. Наприклад, м'язи, легкі поїдаючи значають трикожель і сприяють релаксанти, а сильні визначення підвищують турботність і навіть повертають втрачені рефлекси.*

*Витня на кровотоку та здатності стисати.* Під впливом м'язам прискорюється утворення думки, відповідно тиса кількість еритроцитів і гемоглобіну, збільжується кількість лейкоцитів у крові. В результаті м'язового та рефлекторного впливу на лімфатичну і кровотоку сухийні еліменти м'язам активізують рефлексу тисати, прискорює обмін речовин, сприяє ліквідації зайвих явни в організмі і розмножуючи різноманітних набравків, гемоглобін, тощо.

*Витня на шкіру.* М'язам нормалізує стан великої кількості нервових рецепторів, що впливає в собі шкіра, і має можливість через них рефлекторно регулювати стан усього організму. Під впливом м'язам шкіра сонніється на великих клітин, вилівля, токсинів, покращується секреторна функція потових і сальних залоз, що робить її більш здоровою, свіжою і молодіжною.