Мічебетрелью освіти і баука України. Выйчества України. Выйчества на патан вала Франс Управіння патан в потру д ОДА. Павівська Обазане Управіння комітелу з фізичного пяковання комітелу.

## MOTOROLO CHOCOSY

втеріали Всеукраївської науково практичної конференці студентів, магістрантів та аспіраттів

льяв Вълавиний пентр ЛНУ імені Івана Франк 2067

МНОРИНОЯ БИОВЫ ВИХОВАННЯ ЯК НЕОБХІДНА СФЕРА ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ X ІСТОРИЧНИХ ЕТАПАХ РОЗВИТКУ ЛЮДСТВА,	Of here is
иуж <i>Сеївшана</i> ВИНЖНЕННЯ ТА СТАНОВЛЕНГІЯ РЕГБІ В СВІТІ ТА В УКВАЇНІ 207	UJ gr
ЮЇ ГІМНАСТИКИ В УКРАЇНІ	The same of
ЯИЙ ТЕНІС В АСПЕКТІ СУЧАСНОГО РОЗВИТКУ СПОРТУ	7-9-5
13. (O – KYILITYPHI 3ACAJĮM 3JĮOPOBOTO CHOCOLY JUNTTY	AND HOUSE
юкопенко Віктор, Чорненька Ганта «И ХАРАКТЕРИСТИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ	
'арновська Катерина, Сіренко Романа БКЕ ЖИНОЧЕ БОЙОВЕ МИСТВЕЦТВО — АСГАРДА, ОЗДОРОВЛЕННЯ ДУХУ І ТИІА	
жидр, Бандаренко Кенстантик ТРЫ СОРБВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АНДБОЛИСТОВ	- N
жрінійов Данипро, Максим'як Василь ? САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІЛІЗАЦІЇ ЯК АСИЕКТ АКТИВІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	1-9 1-1
ль. Сыголонко Олексиндр ьні питання виховання в спорті	No.
ю, Мапокостоз В'ячестав ВОСТІ МЕТОДИКИ ШДІГОТОВКИ СТУДЕНТОК, МАІОТЬСЯ ФУТБОЛОМ В УМОВАХ ВНЗ	
АNCE-АЕРОЛКА ЯК РІЗНОВИД ОЗДОРОВЧОЇ Ї ДІЯЛЬНОСТІ	
ТЕННЯ ФУНКЦЮНАЛЬНОГО РІВНЯ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ВТТЯХ З ПЛАВАННЯ	
HAJIEHESI TEXHIKO-TAKTIYUIOTMAÄCTEPHOCTI BOPIJIB169	
карир Зромая, Инвону Сканская ВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КОРЕКТУЮЧО] АЦІЇ В ТЕХНІКО-ТАКТІЧНІЙ ПІДІГОТОВЦІ БОРЦІВ	
MOMBA AGOMA, ARONAMO (CIA) 3ANATO DIBÂNHIOM HA PIRITO POSBUTICY CRIJOBOÏ 4ANOCTI MOZIB TVIIVBA Y CTYJBATOK	

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОПЧНІ АСПЕКТИ УПРАВЛІННЯ ПРОДЕСОМ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТІЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ
АНАЛІЗ МОТИВАЦІРНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ
Purac Temaha
ЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ
ололонко Олокандр МВАНТАЖЕННЯ ФУТБОЛІСТІВ ПІД ЧАС І ЗМАГАНЬ
Ž,
МАСЛЖ ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМАННЯ ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ. ПРОФІЛІАКТИКИ ТА ЛІКУВАННЯ РІЗНИХ ТРАВМ ТА ЗАХВОРЮВАНЬ
ФОРМУВАННЯ Ў КУГСАНТІВ ВЗО МНС УКРАЇНЫ ВІДПОВІДАЛЬНОГО СТАВЛЕННЯ ДО СТАНУ ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я
Сайко Христина ВПЛНВ ЕМОЦІЙ ПА ЗДОРОВ'Я
HAIPAM 4. HCMXO:1010 - HEJJAFOH HHI 3ACAJUN 3JJOPOBOHO CTIOCOBY ЖИТТЯ
ICTOPER РОЗБИТКУ ЛЕРОБІКИ
ІСТОРІЯ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ В УКЕЛІНІ
POH5 GIRTREOFO BEEXOBARIUS Y ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО Chocoby Життя
Пибучеський Мокайто, Маньник Тирас

## CROJONE OLOGOVNÍTATIVO DV GUMERTINEO OLOGYN VÍORORISKY

ARTOMER ROLL KORBALTYK ALIDIK, MENGR ROPIN

Львіченсьії дерэсавний універсинст безпеки жіттісдіяльност

Рибена последе в тему, що результати преведених дослітжень дали змогу оформувани рекомог занійльн системи ишенання і фізичної підтоговки, які здани видинути на формуваних відновідальное Сурсан дів за сьоє здорол'я.

Работа состоит в том, что результаты вровещених нестедований дези возможность сформировать рекометствици в системы обучения и физической подпотовки, которые способные поклиять на формирование отметелегизовати курсантов за сисс вдоровке.

Work consists in that the results of the conducted researches enabled to foun recommendation in the system of studies and physical preparation, which are able to influence on forming of responsibility of students for the health.

Актуальвість дослідження відначасться веобхідністю вкачення факторів, що візнівають на формування відповідального ставлення до власного эторов'я курсантів — майбугніх працівнівів оперативно-рятувальної службі. Оскільки здоров'я людівні залежать більні як на 50 % від способу життя, праблизно по 20 % вринадає на став должіля та спадковість і тільки 10 %— на рівень медичного обслуговування, додільним виявислоєя розглявути в роботі аспекти, ню формуються способом життя курсантів.

Есе це в комплексі з, так звапныя, хворобами цивілізації, спричинеными гіподинамісю, веправизьным харпуванням, соціальними отресами, забрудженны должілням характеризує на сьогодинший день катастрофічну ситуацію зі станом здоров'я населення налюї держави.

Одином із прияхів подолання вицезгаданих проблем та політністня профілактичної роботи серед молоді (перш за вее – запобігання шкідливим звичкам) є правильна організація різних форм вланально-виховної роботи в закладах освіти, оріситована на формування відповідальної поведінки, тобто позитивного, дбайливого ставлення до власного здоров'я, пов'язанняго із догриманням відповідних норм.

Ов сах дослиження — процес (пормування відповідпинного ставлення молоді до здорового спесобу життя.

Предметом дослідження сфактори впливу на формування поведінки курсантів, яка забезнечує здоровнії спосіб життя.

метон дослаження одго вничения за догратурними джеродами та анкетувания, сучасного ставления людей, зокрема курсантів ЛДУБЖД до власного здоров'я.

Методи досайдження. Для вирішення поставлених заклать застосовувалися така методи: ападіз вітинзняпого та зарубіжного досвіду формування правильної жити свої позвий у ставленні до власного здоров'я, спитез, порівняння, опитувлиня курсаллів у

ұмі аласқуланд, методе кепемитернеі оталыстыси пра обробиі результасы ал мая.

STATES CONTRACTOR OF THE STATES OF THE STATE

- 1. эписняти илиломированной проблеми в лигературних дже
- Виявити зайбивые характериі для середовина курсантів фактори выши фермувания відновідального ставлення до свого здоров'я.

жень [1, 2, 3, 4] показуе, що на съогодиј ми маемо недостатило наукових резрабок метеричних і динактичних матеріалів, які можно оуно б використати для удосконалегия валеологічної освіти в Україні.

эц результивами проведених ча опуслионаних результатів доспіджень ста здоров'я громадан Україня на 68—77 % залежить від соціальних факторів, зокрем від соціально-гігігенічної еферм; від спосебужиття—на 47—52 %; стапу навколиннью середеваще (скологія регіонця інтененвної промислової діяльності) на 16—29 %; діяли насті талужі охоронії здоров'я на 5—9 %.

Відновий курсантів на блок пятань авкетя, пов'язантях із характернетиками здоров'я, виявням паступні результати. Відповідаюти про теперішції стан євого здоров'я, більність курсантів 2 курсу назвати його хорошим (90%) та зановільним (10%). Курсанти 3 курсу образи більне варіантів відповідей. Тут 30% опитаних названи свій стан здоров'я кідмівним, 50%— хорошим і 20)— задовільним. На 4 курсі не виявлено жолного варіанту відповіді про задовільний стан здоров'я, більшість курсантів (90%) пазнавоть його хорошим, і ще 10%— відмінним. Респонценти, які представляни випускний курс, у більнюсті своїй зазначили відмінний стан здоров'я (60%), решта 40% назнали його хорошим.

негограма розподну вуреантив ризних курств за їхвіми відповідами про став второв'я недана на рис. Г.

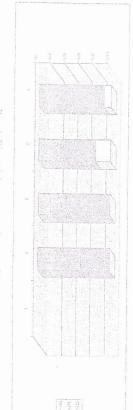


Рис. І. Відновіті респоидентів про свій стан эдоров'я Примітка: 1-2 й курс; 2-3-й курс; 3-4-й курс; 4-5-й курс. ≅ хороше эдоров'я, с — відейние, с — задовільне,

эк сведчить гесограма розподелу, в курсантському середовищі не выявлено жод юго респондента із не задовільним станом здоров'я. Одночасно внявлена познтивн внаміка самооцінки стану здоров'я курсантами різних курсів навчавня. На старинг урсах респонденти не дали жодної відновіді про задовільний стан здоров'я. У біль

Brounds 10., Kosunanyk A., Auskis IO., 200

naed – 1933. desti stejecio dil side di paintifit, Marko no 2 kyper megen difficienti de socio.

налице у менерина дали интературных дабрай, дейосный розпоющажением десентерия высокиту менериялику сере, оснаяй саранаетна алкотолю і курінна тютюну. Персаважен

Паступний блос запитань выксти сподувном ставысном менем менем до пад информация и объемыем и объемыем и объемыем до пад информу до 10 % - 3 і 5 куреів. Ва 4 куреі респолнення до пад информу до 10 % - 3 і 5 куреів. Ва 4 куреі респолнення до куреів до куреів до муреів до куреів до муреів до муреів до куреів до муреів до муреів до муреів до муреів до муреів до муреів до муреі – 70 куріння стависним до куреі – 70 куреів до муреі – 70 %, на 3 куреі – 80 %, на 4 куреі – 70 куріння стависним до муреі – 70 куреі – 70 %, на 3 куреі – 70 %, на 5 куреі – 70 %, на 3 куреі – 70 %, на 3 куреі – 70 %, на 5 куреі – 70 %, на 3 куреі — 70 %, на 5 куреі — 70 %, на 3 куреі — 70 %, на 5 куреі — 70 %, на 3 куреі — 70 %, на 5 куреі — 70 %, на 3 куреі — 70 %, на 5 к

жим, погаливые съвысные видеособу жистя куренитів відбувасться по лиме під час заформування эдорового внособу жистя куренитів відбувасться по лиме під час завять, кожи всин зипходяться під пильною уватою викламийь та відчувають на собі їхній 
вять, кожи всин зипходяться під пильною уватою викламийь та відчувають на собі їхній 
вяту, кожи всин зипходяться під пильної в горов 
увату реополідення до питань эпоров зі і упоровно опесобу життя у познавення питанням 30 % 
Обробка виклет вічнима паступас, достапню призіняють увати зе внасиня питанням 30 % 
Обробка виклет вічнима паступас, достапню призіняють увату зеленсних питанням за учетично 
респондентів 2 курсу; 40 % — 3 курсу; 20 % — 4 курсу і 10 % — 5 курсу. Не зависи плостатию 
респондентів 2 курсу; 40 % "Другохуроння іс 70 % проглазурасткій за 9% четвертокуроння ін 
увату задектирувальт 40 % другохуроннямі в зариченням питанням недостатию увату 
ј 10 % випусктиків. Респонденть, вкі приціляють зариченням пітанням недостатию 
увату задектирувальт 40 % другохуроннямі 
увату задектирувальні ад 2 і 5 курсах, при чому на випускному— їх більше (рис. 2).

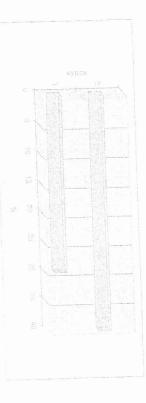


Рис. 2. Кількість респонцентв 2 (вижній ряд) і 5 (верхній ряд) і урсів, жкі просіолоть 5 достивью укали выпалької 3доров'я і чторового способу житля у веживанисьний час

у выдумыу можны базчанав, що в результаст проземенного микст) вышка вазыново пенальня курсантів сисціальності "Ножежна безвете", майбутніх начеленної караува о свого эпорог в. Це дало можнивість аробить висловки та окрамі процезний параува

PROHOUGH

1. Аналіз пітературних ласрат свіднить про увату до формування жорового пособу життя людина відні істерачні неріоці розвитку сусніцьства. Ва отваювлення палень про здоровий свості життя в різнех країнех свиту маля влови філософія, прицині науки, теологія. Формування теоретичних аспектів здоров'я людины в Україні зведить необхідність безперераної вялеологічної освіти, яки повинна починатися диганстві і продовжуватної все життя. Суттелог значення набуває формування диовіцизьної поведінки студентської молоді та курсантів, догримання якої башто в му сдатне зумовнит стан її здоров'я, не залежність від нисіліннях звичок, успіхи у вязанні та службі.

2. Оган здоров'я курсактів, за їхньою самонінкою, впродовж навчания в універ п'єті покращується. Якщо на 2 курсі вісмінням свій стан здоров'я не назвав жодо реант, то на 5 курсі такі відповіді даля 60 % опитаних. Одночасно на другому курс нянсться 10 % учасників апкетування, які пазвали свій стан здоров'я задовідьним них відповідей не було зафіксовано при заповненні викет курсантами випускного рку.

Кінькість прахильників тютюнокуріння упродовак навчанняя в увіверситегі зменщусться. На четверному курсі їх немас зовсім, а на випуссному курсі— 10 %. Однях лення до пісі шкіриналі звенал. Таки респанделя є на кажному курсі. На 2 курсі— їх 30 %, на 3 курсі— 10 %, на 4 курсі—33,4 %, на 5 курсі— 80 %. Табто кількість курсантів із педпиначення ставленням до куріння зменапусться на 2 — 3 курсі, а лотім постулово простає і є найбільнало на вянуєвному курсі.

Найбільні суптевими причилами формування встативного ставлевня до куріни курсінти паласти: не бажсния зільківуті, бути зілісжпим; упикнення потаного валиву в зілеров'я; петагняве ставлення батьків, вякладація, командирів. Однак, в апкетах вили лене не явліну кількість відпавідой, які свідчать про петагняне ставлення викпадачі та командирів до тлетьнокуріння.

Можна конститувати формувания у курсантів під час навчання сийкого петагивлою ставдення до вжавання инкідпивих речовал, що є безумовно позитивним у формуванні імньої вавеологічної поведінка та хюрового способу жигтя. Більшість респоццентів різних курсів задвення своє петативне стактення до цісї шкідпивої звачки. Так, на 3 і 4 курсах 60 % опитання — відмовиться, ще 30 % — відможняться і переконають інших не окботи плохо, и 20 % — не звають відповіді на це защитання. На 5 курсі 70 % респоилентів за плавили, що відмовиться від такої пропозиції, а решти — ще і переконають інших у ї шкідиньюєті.

- вновноя Н.И. К. объедования десейцька застодавенняемых и чеством подводов др вранрозина избеспедичения темпенций в недавирая и эффисти. В сёл "Метадовълзе; в дополога видентрая. Сёл виза тр." - Санкт-Петербург, ит первацька. Съб., 1991. — С. 8-27 в вистой — вада пре туррочий способ житил Інформ, метод. збаршив. — К.: Т-ве "Завива" Ук
- . 1 рудна Б.С. Секови длорового епособу життя – жим всіх і кожисто: Носібютк з винеології. — І 1000 г. – Тем од дечаствет міст, 1999. — 368 с.
- Saya Co., Battar Cl., Repenso A.B., Regiona B.M. Rhattingar's nationarity Teparetinas Actor 1998. – 100 c.

AROBOGO SAN TARALA DIRIKATA DIRIKATA SAKROMOTO.

Amyr Mapin, Barbanka Jiapuca

Львівський національний чиверситем імені Івана Франк

По тиге доров ий За енциклопедичным визначения, не приредини стан орнізму, не хараттеризусться його ярівноваленістю із навколинніда середоляцем та двунністю будь-язых мюробальна змін. Злоров'я яюдяна визначається комплексом ополічник (успадкованім та вибутих) та солівдьних янциків. Останії мають настідьгважние знечення у підгриманні стапу злоров'я або вначкненні і розвитку хвороби, о у преамбулі до статуту Всеслітньої організації охорона згоров'я записано: "Здоров'я не стап повного фізичного, духовного і сонісльного добробуту, а не янше відкутпість ороб та фізичних лефектів".

Одчим із ефективних засобіх підгримання фізичної форми, профізактики за ижування різних травм та захворцовань є масаж. Везика зацікандення він має серед усіх перств насельния, як ефективний зяей віданщення зієзнатності додици. Цому сприяє постійно зростаючий потік інформації про його різнойчну та ефективну дію на орізнизм. Даги витначення ценяттю "масаж" не просто: не одна з найгдавійнях і складних форм терапій яка народитаєт разом з подиною. Це природна потребадогорвствоз до хворих частив тіпа, що ян і робимо, коли інставктивно тремо місце травми стацу і буд масазоў з зберетти і покращити відчутня благополучня і понхофізнчного стацу подина.

Внати высажув по пентральну і периферійну тучові енстема, і Івше тіне мяє везиченну кількість первових закінчень, які сприймають южний догит до няк. Тому, зміннаючи силу, характар, тривалість мясажу, можна отримати різні результати. Наприклад, піжні, леткі потладжування знімають триножийсть і сприяють релаксації, а сильні вижимация підинидують чутацкість і навіть повертають верачені рефлекси.

Више но врокопосих на лімфанший сислени. Під вильком масику прискорюється ся утворення лімфа, відневлюється кількість оритропилів і гемецнобіну, збільшується кількість лейконитів у кромі. В результаті механічного та рефлекторного вилниу на лімфатичну і кроконосцу сушний енстеми масиж активізує трофіму ткавин, прискорює обміц речевиц. спряже ліквідації застійних якищ в органітьмі і роземоктупанню різпоманітних набряків, геметом, тоню.

виниз на ижіря. Масаж вормалізує став вельнюї кількості вервовых реценторів, що імує в собі шкіра, і дає можливість через них рефлекторно регулювати стан усвого тапізму. Під на нивом масажу висіра очнидується від відмерних кълічи, пилаків, токнів, покравдується секреторна функція потових і сальних залоз, що робить її більш ролозо, свіжого і зволоженою.

Янчук, Баклипька Л. 2007