

+

Міністерство освіти і науки України
Національний державний університет імені Івана Франка
Університет з питань фізичної культури і спорту ІСФУ
Дніпрове Обласне Управління освіти
з фізичного виховання і спорту МОУ України

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СТИХОСУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції
студентів, магістрантів та аспірантів

Львів
Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка
2007

<i>Левченко Микола, Яковенко Юлія</i>	ЗАНЯТТЯ ПЕРІОДИЧНО НА ПІЛНІЙ РОЗВИТКУ СПОРТОВОЇ МАЛОСТІ РЕЗУЛЬТАТИВА У СТУДЕНТІВК...	16
<i>Козуб Микола, Лавриш Світлана</i>	ВЕРШНЬ ВІКОРИСТАННЯ ЧАСОВИ КОРЕКТУЮЧОЇ НАЦІ В ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИЙ ПІДГОТОВИ БОРЦІВ...	167
<i>Лавриш Юлія, Карнас Лідія</i>	ВНАВЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ БОРЦІВ...	169
<i>Гончаренко Ірина, Козуб Лідія</i>	ПІДНЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО РІВНЯ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ АТЛЕТІВ З ПІДВАВАННЯ...	171
<i>АНОС-АВРОНКА ЯК РІЗНОВИД ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ</i>	174
<i>Молодцова Ірина, Миколенко Ірина</i>	ВОСТІ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВК, МАЛОСТІ Я ФУТБОЛОМ В УМОВАХ ВІЗ...	177
<i>Молодцова Ірина, Миколенко Ірина</i>	ВІСН ПІДГОТОВКИ ВІЗОВАНИХ В СПОРТІ...	181
<i>Молодцова Ірина, Миколенко Ірина</i>	САМОДІАГНОСТИКА ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВК СПОРТІВЦІВ ЯК АСПЕКТ АКТИВІЗАЦІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ...	186
<i>Молодцова Ірина, Миколенко Ірина</i>	ПІДГОТОВКА СПОРТІВЦІВ ДО МАРАТОНУ ДІЯЛЬНОСТІ...	188
<i>Молодцова Ірина, Миколенко Ірина</i>	ВІСН ПІДГОТОВКИ СПОРТІВЦІВ ДО МАРАТОНУ ДІЯЛЬНОСТІ...	190
<i>Молодцова Ірина, Миколенко Ірина</i>	ХАРАКТЕРИСТИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТІВЦІВ ДО МАРАТОНУ ДІЯЛЬНОСТІ...	194
<i>Молодцова Ірина, Миколенко Ірина</i>	КОНЦЕПЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	194
<i>Молодцова Ірина, Миколенко Ірина</i>	ВІСН ПІДГОТОВКИ СПОРТІВЦІВ ДО МАРАТОНУ ДІЯЛЬНОСТІ...	197
<i>Молодцова Ірина, Миколенко Ірина</i>	СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В УКРАЇНІ	201
<i>Молодцова Ірина, Миколенко Ірина</i>	ВІСН ПІДГОТОВКИ СПОРТІВЦІВ ДО МАРАТОНУ ДІЯЛЬНОСТІ...	207
<i>Молодцова Ірина, Миколенко Ірина</i>	ВІСН ПІДГОТОВКИ СПОРТІВЦІВ ДО МАРАТОНУ ДІЯЛЬНОСТІ...	211

<i>Молодцова Ірина, Миколенко Ірина</i>	РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВЕДІВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	215
<i>Молодцова Ірина, Миколенко Ірина</i>	ІСТОРІЯ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ В УКРАЇНІ	219
<i>Молодцова Ірина, Миколенко Ірина</i>	ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ АЕРОНАВТІВ	222
<i>Молодцова Ірина, Миколенко Ірина</i>	НАПРЯМ ДІЯЛЬНОСТІ - ПІДГОТОВКА СПОРТІВЦІВ ДО МАРАТОНУ ДІЯЛЬНОСТІ	226
<i>Молодцова Ірина, Миколенко Ірина</i>	ВІСН ПІДГОТОВКИ СПОРТІВЦІВ ДО МАРАТОНУ ДІЯЛЬНОСТІ	228
<i>Молодцова Ірина, Миколенко Ірина</i>	МАСАЖ ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМАННЯ ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ	232
<i>Молодцова Ірина, Миколенко Ірина</i>	ПРОФІЛАКТИКА ТА ЛІКУВАННЯ РІЗНИХ ТРАВМ ТА ЗАХРОРОВАВАННЯ	235
<i>Молодцова Ірина, Миколенко Ірина</i>	ПІДГОТОВКА СПОРТІВЦІВ ДО МАРАТОНУ ДІЯЛЬНОСТІ	237
<i>Молодцова Ірина, Миколенко Ірина</i>	ПІДГОТОВКА СПОРТІВЦІВ ДО МАРАТОНУ ДІЯЛЬНОСТІ	241
<i>Молодцова Ірина, Миколенко Ірина</i>	ПІДГОТОВКА СПОРТІВЦІВ ДО МАРАТОНУ ДІЯЛЬНОСТІ	246
<i>Молодцова Ірина, Миколенко Ірина</i>	АНАЛІЗ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМ ВІСН ПІДГОТОВКИ СПОРТІВЦІВ ДО МАРАТОНУ ДІЯЛЬНОСТІ	248
<i>Молодцова Ірина, Миколенко Ірина</i>	ПІДГОТОВКА СПОРТІВЦІВ ДО МАРАТОНУ ДІЯЛЬНОСТІ	250
<i>Молодцова Ірина, Миколенко Ірина</i>	ПІДГОТОВКА СПОРТІВЦІВ ДО МАРАТОНУ ДІЯЛЬНОСТІ	252

Автори: Юрій Коваленко, Андрій Миколайчук, Юрій

Навчальний державний університет безпеки життєдіяльності

Робота виконана в рамках державного замовлення досліджень для потреб формування рекомендацій для системи психічного і фізичного вітального здоров'я, які мають впливати на формування відповідальності курців за своє здоров'я.

Робота свідчить про те, що результати проведених досліджень дають можливість сформулювати рекомендації в сфері освіти, формування фізичної культури, а також створення нових форм формування відповідальності курців за своє здоров'я.

Work consists in that the results of the conducted research studies to form recommendations for the system of studies and physical preparation which are able to influence on forming of responsibility of smokers for the health.

Актуальність дослідження визначається необхідністю вивчення факторів, що впливають на формування відповідального ставлення до власного здоров'я і курців — майбутніх працівників операційно-виробничої сфери. Оскільки здоров'я людини залежить більш як на 50% від способу життя, приблизно на 20% впливає на стан людини та спадковості і тільки 10% — на різь меншого обсягу поживання, дослідники повинні розвинути в роботі аналізи, що формують способом життя курців.

Результати досліджень, так звані, здоров'я людини, порівнянними підходами, використовують формування відповідального ставлення до власного здоров'я і населення нової держави.

Одним з шляхів подолання висхідних проблем та подолання профілактичної роботи серед молоді (перш за все — знаннями необхідними індивідууму) є правильна організація різних форм інформаційно-виховної роботи в закладах освіти, організації на формування відповідальної поведінки, тобто позитивної, доброго ставлення до власного здоров'я, пов'язаного із загальною культурою людини.

Об'єкт дослідження — процес формування відповідального ставлення молоді до здорового способу життя.

Предметом дослідження є фактори впливу на формування поведінки курців, яка забезпечує здоровий спосіб життя.

Метод дослідження було визначено за допомогою різних джерел та аналізуванням сучасного ставлення молоді, зокрема курців до ЦУБЖД до власного здоров'я.

Методи дослідження: Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі методи: аналіз вітчизняного та зарубіжного досвіду формування відповідної культури починати у ставленні до власного здоров'я, синтез, порівняння, опитування курців у

© Авторів: Ю. Коваленко, А. Миколайчук, Ю. Миколайчук

формі опитування, метод аналітичної статистики при побудові результатів аналізування.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати вплив досліджуваної проблеми в інтерв'юванні джерел.
 2. Визначити найбільш характерні для середовища курців фактори впливу на формування відповідального ставлення до свого здоров'я.

Результати дослідження. Аналіз вітчизняних медичних і статистичних досліджень [1, 2, 3, 4] показує, що на сьогодні ми маємо недостатньо наукових розробок, методичних і дидактичних матеріалів, які могли б бути використані для удосконалення відповідної освіти в Україні.

За результатами проведених та опублікованих досліджень досліджується стан здоров'я промисловців України на 68 — 77% залежить від соціальних факторів, зокрема від соціально-психологічної сфери, від способу життя — на 47 — 52% стану психологічного середовища (сколотів речення інтелектуально-промислової діяльності) на 16 — 29% найбільш галузі охорони здоров'я на 5 — 9%.

Відповідні курців на бачок питань аналізу, пов'язаних із характеристиками здоров'я, виявили наступні результати. Відповідності про теперішній стан свого здоров'я, більшість курців 2 курсу назвала його хорошим (90%) та задовільним (10%). Курсанти 3 курсу назвали більше варіантів відповіді. 177,30% опитаних назвали свій стан здоров'я і відмінним, 50% — хорошим і 20% — задовільним. На 4 курсі не виявлено жодного варіанту відповіді про задовільний стан здоров'я, більшість курців (90%) назвали його хорошим, і лише 10% — відмінним. Респонденти, які представляли випускний курс, у більшості своїй назвали відповідний стан здоров'я (60%), решта 40% назвали його хорошим.

Питаннями розподілу курців різних курсів за їхнім відношенням про стан здоров'я наведено на рис. 1.

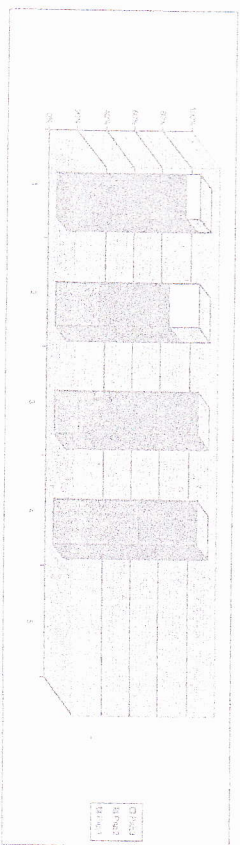


Рис. 1. Відношення респондентів про свій стан здоров'я
 Примітка: 1-2-й курс; 2-3-й курс; 3-4-й курс; 4-5-й курс.
 ■ Хороше здоров'я, □ — відмінне, ▨ — задовільне.

Як свідчать результати розподілу в курсантському середовищі на відповідно до свого респондента із не задовільним станом здоров'я і курців та інших психологічних динамічних симптомів стану здоров'я і курців та інших психологічних динамічних курсів респондентів не дали жодної відповіді про задовільний стан здоров'я. У більшості

показує, що в перші дні життя, коли їм дають тільки воду, вони не живуть довше 60%.

Якщо ж давати їм воду з 1-го дня життя, то вони живуть довше 80%.

Якщо ж давати їм воду з 2-го дня життя, то вони живуть довше 90%.

Якщо ж давати їм воду з 3-го дня життя, то вони живуть довше 100%.

Якщо ж давати їм воду з 4-го дня життя, то вони живуть довше 100%.

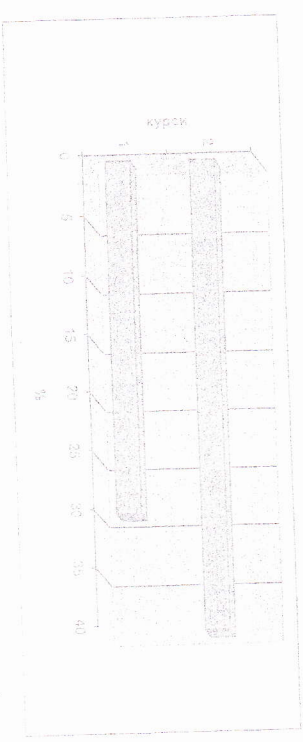


Рис. 2. Вплив часу введення води на виживаність цупків у перші дні життя.

у перші дні життя, коли їм дають тільки воду, вони не живуть довше 60%.

Висновки

1. Аналіз літературних джерел свідчить про уяву до формування здоров'я споживачів курчат певної кількості мінералів. Це може бути кальцій, фосфор, натрій, калій, залізо тощо. Але якщо ждати, коли їм дають тільки воду, вони не живуть довше 60%.

2. Стан здоров'я курчат, які живуть тільки на воді, залежить від того, коли їм дають воду. Якщо їм дають воду з першого дня життя, то вони живуть довше 80%. Якщо їм дають воду з другого дня життя, то вони живуть довше 90%. Якщо їм дають воду з третього дня життя, то вони живуть довше 100%. Якщо їм дають воду з четвертого дня життя, то вони живуть довше 100%.

3. Якщо ждати, коли їм дають воду, то вони живуть довше 100%.

4. Якщо ждати, коли їм дають воду, то вони живуть довше 100%.

5. Якщо ждати, коли їм дають воду, то вони живуть довше 100%.

Яльмаєв Мадрид, Касимовська Лариса

«Ефективність індивідуальної терапії залежить лише від нас самих»

Що таке хвороба? Це еволюційно-генетичне вираження, по суті рідкий стан організму, що характеризується його ринкованістю й підвищенням середнього та індивідуального обсягу хворобливих дій. Хвороб і людей визначається комплексом біологічних (успадкованих та набраних) та соціальних чинників. Освітній маю наступний вказівка зупинена у підтриманні стану хвороб'я або виникненні і розвитку хвороб, що у прямих до ступеню багатовікової організації здоров'я та записано "здоров'я" — не стан рівного фізичного, душевного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів".

Отже, це ефективних засобів підтримання фізичної форми, профілактики та лікування різних травм та захворювань є масаж. Після закінчення він має середніх нерві дисбаланс, як ефективний засіб відновлення діяльності людини. Порушує сприйняття нервової системи, про його рідкобійну та ефективну дію на організм, його підвищення повністю "мислять" не пророк, це оцінка найважливіших і експертних форм нервної системи, яка передбачає ризик з незнання. Це пророк, що грає дофори, кетився до хворих частин тіла, що він і робимо, коли несприятливо тривою масажу працює на зміну. Цей масажу — багаторічний і повільний відсуття біологічного і психологічного стану людини.

Виття масажу на певну частину і передбачити певний стан людини. Навіть тіло має певну певну кліматів нервових замість, які сприймають, дозвіль до неї. Тільки, зазначено одну характер, привабливість, масажу можна оформити різні результати. Навіть, кетив, нерві поєднані, мають привабливість і сприймають різні, а свідати, індивідуальні відмінності, чутливість і навіть повертають певні рефлекс.

Виття масажу триває довго, але ефективність змінюється. Під впливом масажу прискорюється утворення алфиди, відновлюється кліматів еритроцитів і гемоглобіну, збільшується кліматів лейкоцитів у крові. В результаті масажу на рефлекторного впливу на діяльність і кровообігу судинні системи масажу впливає зупинити крові, прискорює обмін речовини, сприяє індивідуальній активності життя в організмі і розмножувати рідко-манітних набірків, теплом, тонко.

Виття масажу. Масажа прискорює стан певної кліматів нервових рефлекторні, що впливає в собі нерва, і час кожної, через них рефлекторно регулювати стан усього організму. Під впливом масажу підфа сонливість на відкритих кативи, п'явки, токсини, повертаються скреплення функція нервових і сальних залоз, що робить її більш згордию, швидко і надолго.

© Яльмаєв, Касимовська Т., 2007

1. Яльмаєв Н.М. Еволюційно-генетичні засоби лікування хвороб та профілактика нервової системи, індивідуальні та загальні. В сб.: Методичні та наукові розвідки, Сб. наук. пр. / Співр. Неврологів інститутів і кафедр, 1991. — С. 8-27.
2. Неврологів — діяч про утворенні певної системи лікування хвороб. — К.: Твоє здоров'я, 1990. — 336 с.
3. Яльмаєв Н.М. Системи лікування хвороб — для всіх віку і стану. Неврологів інститутів. — Київ: Інститут лікування хвороб, 1989. — 368 с.
4. Яльмаєв Н.М., Яльмаєв Т.В., Яльмаєв В.М. Неврологів інститутів. — Київ: Твоє здоров'я, 1998. — 100 с.