

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Кіровоградський національний технічний університет



Збірник тез доповідей за підсумками
І Всеукраїнської науково-практичної конференції:

**“Здоровий спосіб життя – здорова нація –
здорове суспільство”**



Кіровоград 2010

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Кіровоградський національний технічний університет

Тези
доповідей викладачів, студентів та магістрантів
на І-й Всеукраїнській науково-практичній конференції
“Здоровий спосіб життя – здорова нація – здорове суспільство”
8-9 квітня 2010 р.

Кіровоград 2010

Тези доповідей наукових досліджень викладачів, студентів та магістрантів на I-й Всеукраїнській науково-практичній конференції “Здоровий спосіб життя – здорова нація – здорове суспільство” 8-9 квітня 2010 року.– Кіровоград: КНТУ, 2010.– 190 с.

Збірник тез доповідей наукових досліджень студентів та магістрантів на на I-й Всеукраїнській науково-практичній конференції “Здоровий спосіб життя – здорова нація – здорове суспільство”, яка проходила 8-9 квітня 2010 року складається зі змісту та тез доповідей.

Організаційний комітет:

Голова –

Черновол М.І. – д.т.н., професор,
Заслужений діяч науки і техніки України,
член-кореспондент УААН, ректор КНТУ;

Заступник голови –

Кропівний В.М. – к.т.н., професор,
проректор з наукової роботи КНТУ;

Відповідальний секретар –

Ковальов В.О. – доцент, зав. кафедри фізичного
виховання КНТУ, Заслужений працівник фізичної
культури і спорту України, голова відділення
НОК України в Кіровоградській області;

Члени оргкомітету:

Барно О.М. – д.п.н., професор, ректор
Кіровоградського інституту розвитку
людини «Україна»;

Бондаренко С.В., – к.п.н., доцент завідувач
кафедри олімпійського та професійного
спорту Кіровоградського державного
педагогічного університету ім. В. Винниченка;

Давидяк С.В. – директор Кіровоградського
обласного центру соціальних служб для молоді;
Колодяжний С.О. – начальник управління
фізичної культури і спорту Кіровоградської
обласної державної адміністрації;

Коробов М.Г. – методист Кіровоградського
обласного інституту післядипломної освіти
ім. В.О. Сухомлинського;

Лещенко Г.А. – к.п.н., доцент, завідувач кафедри
Фізичної культури і психофізіологічної
підготовки ДЛАУ;

Макаров Р.М. – д.п.н., професор, завідувач
кафедри авіаційної педагогіки і психології ДЛАУ;

Марініна М.А. – директор обласного центру
фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»;

Пестунов В.М. – к.т.н., професор кафедри

Півень М.І. – к.п.н., доцент кафедри філософії
КНТУ;

Собко С.Г. – к.п.н., доцент, завідувач кафедри
фізичного виховання КДПУ ім. В.Вінниченка;

Турчак А.Л. – к.п.н., доцент, декан факультету
фізичного виховання Кіровоградського
державного педагогічного університету
ім.В. Винниченка;

Тімофєєва Т.Л. – директор Кіровоградської
громадської організації «Простір освіти»;

Шевченко О.В. – начальник Кіровоградського
обласного управління фізичного виховання
і спорту Комітету фізичного виховання і спорту
Міністерства освіти і науки України.

Автори опублікованих матеріалів несуть відповідальність за підбір і точність наведених фактів, цитат, економіко-статистичних даних, власних імен та інших відомостей, а також за те, що матеріали не містять даних, які не підлягають відкритій публікації. Редакція може публікувати статті в порядку обговорення, не поділяючи точки зору автора.

<i>Т.М. Любашова</i> СУЧАСНІ МЕТОДИ ОБСТЕЖЕННЯ ТА БІОЕНЕРГОКОРРЕКЦІЇ.....	87
<i>О.В. Маркова</i> СУЧАСНИЙ СТАН ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	88
<i>В.В. Махно</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНА.....	90
<i>Г.Ю. Махно</i> ОСОБЕННОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ.....	92
<i>С.В. Мішин</i> РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ.....	94
<i>В.С. Науменко</i> ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ЗДОРОВ'Я.....	97
<i>А.О. Негрієнко</i> ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ ГРОМАДСЬКИЙ ДИТЯЧИЙ РУХ «ШКОЛА БЕЗПЕКИ».....	99
<i>А.О. Негрієнко</i> ВПЛИВ ВСЕУКРАЇНСЬКОГО ГРОМАДСЬКОГО ДИТЯЧОГО РУХУ «ШКОЛА БЕЗПЕКИ» НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ.....	101
<i>Л.О. Нікітіна</i> РЕАЛІЗАЦІЯ ПРИКЛАДНОЇ ФУНКЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШЛЯХОМ ПРОФІЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	120
<i>А. Ожигов</i> ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ХАТА ЙОГИ.....	104
<i>І.О. Осташик</i> ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ – ДОСЯГНЕННЯ СТАНУ ГАРМОНІЇ.....	107
<i>П.П. Пархоменко</i> ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ – НАДЕЖНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЦЕЛЕВОЙ МОДЕЛИ СПЕЦИАЛИСТА XXI СТОЛЕТИЯ, ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	109
<i>А.С. Печена</i> ДІЛОВА ГРА В ОРГАНІЗАЦІЯХ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОМФОРТУ.....	112
<i>В.Н. Подкопайло</i> СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В МЕТОДИКЕ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ.....	114
<i>Д.А. Поляченко</i> ЛАО-ТАЙСКИЕ БОЕВЫЕ ИСКУССТВА, КАК ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ СПОСОБУ ЖИЗНИ.....	116
<i>З.М. Прокопчук, Є.В. Миценко, Є.О. Зозуля, В.О. Шпильова</i> ОРГАНІЗАЦІЙНІ І МЕДИКО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОЇ РЕАЛІБІТАЦІЇ.....	118
<i>Я.В. Радіонов</i> МОТИВАЦІЯ ЯК ЧИННИК ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	120
<i>А.А. Редозубов</i> РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОДРОСТКОВ С СИНДРОМОМ ДАУНА В РАМКАХ ПРОГРАММЫ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА».....	122

відчуває збудження – пізнає збудження, як певну емоцію – усвідомлює свою потребу – діє з метою її задоволення – знижує збудження; – цикл саморегуляції. Потреба часто залишається неусвідомленою. Люди не намагаються усвідомити потребу, а стараються позбудуться емоції. Організм терпить подвійний збиток. Перший збиток – неусвідомлена потреба залишається незадоволеною, вже це може стати причиною хвороби. Другий збиток – якщо потреба не задоволена, то енергія, збудження організму, яка усвідомлюється як емоція, зберігається. Якщо в організмі є хронічне вогнище збудження – це теж може бути причиною хвороби. Оскільки люди звикли не відповідати за свої емоції, а також за задоволення своїх потреб, вони природним чином не відповідають за свої захворювання. Протягом усього життя потреби людей змінюються, і тому їх неможливо усвідомити раз і назавжди. Стан здоров'я людей визначається не тільки потребами окремих громадян, але і потребами макросистем.

А як ви вважаєте, чи комфортно почуває себе сонечко за хмарами? Щоб звільнити його від хвороб, що нам потрібно робити? Звичайно ж, дотримуватися здорового способу життя.

Список літератури

1. Анцупов А.Я., Мальшев А.А. Введение в конфликтологию. – К., 1996.
2. Гусев В.А. Лечение болезней средствами психотерапии. Симферополь Терра-Таврика.- 2004 – 148с.
3. Загашев И. Как решить любую проблему. М. «Олма-Пресс» 2002 – 128с.
4. Лисицын Ю.П. Здоровье человека - социальная ценность. Москва «Мысль»1999.
5. Пірен М.І. конфліктологія: Підручник. – К.: МАУП. – 2003. – 360 с.
6. Практическая психология конфликта /под ред. Г.В.Ложкин. -К. 2002-256с.
7. Цепцов В.А. переговоры: психология, воздействие, практика. – М., 1996.

Духовное здоровье – надежническая характеристика целевой модели специалиста XXI столетия, основа здорового образа жизни

П.П. Пархоменко, доц.

Государственная лётная академия Украины

В наше «разломившееся время», время крушения идеалов, «обессиливания человеческого духа», разложения общества, развращения и падения нравов проблема духовности является одной из основных в плане подготовки специалистов в XXI веке. Эта проблема имеет глубокие корни, уходящие в проблему сохранения нашей цивилизации вообще.

В книге Аструм «Что ждет нас в XXI веке?» указывается, что сейчас «...Широко освещаются и обсуждаются должны не политические, экономические программы, а истинное положение вещей о космических процессах на планете, которые ставят сегодня перед всеми нами вопрос о самом существовании человека на Земле»

Сегодняшнее поведение людей несет в себе дисгармонию. Оно преступно. Деяниями рук человека разрушено то, что им не создавалось, - сама Природа.

Создание же бездуховных, заменивших человека «технических шедевров», отрицание мира невидимого, мира тонких энергий, дало односторонний материалистический подход к ключевым вопросам Мироздания, что повлекло за собой кризис всех аспектов нашей жизни, включая воспитание, образование, официальное здравоохранение, положившее в основу лечебной деятельности физическое тело человека без учета аспекта Духа, управляющего этим телом.

Планета Земля, как и вся Вселенная, эволюционирует по законам любви, доброты, взаимопомощи, терпимости, творчества, активного созидания. Эти законы - заповеди даны нам в Библии как руководство на жизненном пути. И если человек не развивает в себе доброе начало, не воспитывает в себе духовность, он становится патологией на теле планеты Земля и со временем гибнет. Вот почему прогрессируют тяжелые заболевания. Вот почему физический и психофизиологический потенциал народа пошел на убыль: осталось 20% психически и физически здоровых людей, а 90% наших детей нездоровы. Из десяти классов «первоклашек» только один класс здоров. Рождаются всего 3% здоровых детей.

Многие люди курят, заражены алкоголизмом, наркоманией. Они не способны родить здоровое поколение, им суждено умереть, чтобы разрушать планету дальше. В Германии, Дании, Швеции и других странах Европы узаконены на уровне правительств однополые браки. Но истории уже известны случаи гибели городов Содомы и Гоморры и целой цивилизации Атлантиды. Это расплата за бездуховное, безнравственное воспитание в угоду физическому телу, которое составляет лишь небольшую часть человеческой сути. Основа же этой сути - энергоинформационные структуры, к которым относится и Душа человека - частичка Бога. Совершенствование Души, эволюция Духа человека - основа основ его земного существования. Известно крылатое выражение «в здоровом теле - здоровый дух». Но можно сказать и иначе: без здорового Духа не может быть здорового тела. В ближайшее время человечество будет вынуждено осознать это и понять смысл и содержание понятия «духовное здоровье», признать примат духовного в мировой цивилизации.

Светлые умы нашего времени, например, один из них генерал-майор летчик, врач академик Пономаренко Владимир Александрович, давно уже откликнулись на призыв, требование жизни и времени, издав книги: «Психология духовности профессионала», Москва, 1997 год и «Авиация, человек, дух», Москва, 1988 год. Вот несколько мыслей из этих книг:

1. Любой специалист «... без соответствующей духовной культуры профессионалом в широком смысле этого слова быть не может».

2. «Совершенствование для летных экипажей есть путь к духовным высотам, а уже потом к профессиональным».

3. «Конечно, немислимо вернуть историю назад, но вполне мыслимо вернуться на круги своя доминантности духовного в развитии цивилизации».

Мы можем в ВУЗе обучить, подготовить специалиста, знающего свое дело, но если он будет духовно нищим, - он будет просто неполноценным. Если мы говорим, что специалист духовно богат, то сразу подразумеваем, что это человек высокой культуры, интеллигентности, носитель высоких нравственных идеалов, человек чистых помыслов, высокой одухотворенности и, конечно, высочайшего профессионализма.

Так что же все-таки такое «духовность» - предмет наших тезисов?

Анализ литературы показал, что все авторы рассматривают ее по-своему. И не удивительно: духовность - очень емкое понятие. Не станем разбирать их определения. Приведем наше понятие: «Феномен емкого, как говорит Пономаренко В.А. (4), «соборного» понятия «духовность» личности - это совокупность моральных, этических, нравственных, эстетических и других качеств, а также общечеловеческих ценностей,

характеризующих внутренний мир человека и проявляемых человеком во всех сферах жизни и деятельности: в общении, в труде, учебе, личной жизни, по отношению к живой и неживой природе и по отношению к родителям, к Родине, цели и смыслу жизни и т.д.

Мы понимаем «духовность» как проявление уровня развития духовной культуры человека. Проявление «духовности» - это реализация наработанного багажа за многие годы работы над собой, совершенствование себя. Удивительным образом внутренний свет души, внутреннее богатство влияет на качество специалиста. Более того, если личность считается системообразующим фактором в целевой модели профессионала, то опытные специалисты давно уже считают духовность надежностной характеристикой профессионала. Если добавить в известное определение надежности человеческого звена в системе «оператор-машина» духовный компонент, то определение будет звучать так: «Надежность специалиста - это уровень стабильности интеграции мотивационных, духовных, эмоциональных, интеллектуальных, физических и психофизиологических компонентов деятельности, направленных на эффективное обеспечение профессиональных функций в экстремальных режимах в заданное время» (Р.Н. Макаров, 1980г.).

Как же обстоит дело с духовностью в ВУЗах?

Известно 5 сторон воспитания личности человека: умственное, физическое, трудовое, эстетическое, нравственное, составляющее основу духовности. Что касается «физического воспитания» (как предмета), то оно воспитывает физическое, динамическое, психическое и духовное здоровье. Если мы подвергаем глубже анализу вопросы воспитания, то, как ни странно, окажется, что хуже всего в ВУЗах обеспечено и поставлено нравственное воспитание, особенно нравственно-духовное воспитание. В летной академии кураторство вводится периодически, осуществляется без единых планов, командиры рот и курсов чаще всего без педагогического образования. Есть в учебных заведениях физическое воспитание, но почему нет нравственного воспитания? Вместе с тем вопрос нравственного воспитания решен в школе России и частично Украины.

А что же в высшей школе - уже не надо нравственно, духовно расти и совершенствоваться? Правда, у нас в (техническом вузе!) введена кафедра авиационной педагогики и психологии, читаются небольшие курсы, но этого, по нашему мнению, мало. Если мы действительно хотим воспитать высококлассных профессионалов в академии, то нужен курс настоящего этико-нравственно-морально-духовного воспитания. Курс этот должен быть отдельным, серьезным и комплексным. То есть, нравственному воспитанию, духовности во время 5-летнего учебного процесса должно уделяться внимание от входной до целевой модели. Кстати, при поступлении «пропадает» личность: не оценивается её этико-нравственный параметр. Набираются, собственно, «коты в мешке». Выпускникам надо дать сумму знаний в плане духовно – нравственного совершенствования, которую они могли бы использовать и после окончания академии; привить вкус к духовному совершенствованию, точно так как прививается вкус к зарядке, индивидуальным физическим занятиям, здоровому образу жизни. Кстати, чтобы привить вкус к здоровому образу жизни, необходимо побудить в человеке мотивацию к нему. А для этого нужно, чтобы человек имел мечту, цель жизни, осознал своё предназначение и понимал смысл жизни. И, конечно, надо иметь веру. Если это будет – личность будет духовно здорова, и она просто не сможет не следовать здоровому образу жизни.

И, заканчивая, хочется сказать, что, говорят, человек рождается дважды: один раз как биологическое существо, второй раз - как личность. По нашему мнению, человек рождается и третий раз, а именно когда к нему приходит духовное прозрение. XXI век будет веком науки о человеке, веком духовного прозрения человечества. В этом нам видится спасение настоящей цивилизации.

Таким образом... «Духовность» это проявление лучших черт, присущих человеку, в форме действий, слов и даже невидимых излучений. Да, - именно невидимых излучений! Духовно богатый человек светится изнутри, жестами, речью, дыханием, глазами он невольно излучает свое внутреннее богатство, доброту, кристальную честность, порядочность, любовь ко всему окружающему его. Духовность – есть внутреннее достоинство. Её, обычно, не выражают – она проявляется сама в нужное время и в нужном месте, исподволь подчеркивая духовное здоровье личности.

Нам представляется (и это дело недалекого будущего), что жизнь, действительность и практика подготовки кадров неумолимо заставит все же сделать необходимые нововведения. В век рыночной экономики никому не нужны будут «ущербные» специалисты. И жизнь возьмет свое. И если сейчас на 5-ом курсе принимается теоретический и практический экзамен, оценивающий физическое здоровье, то (хочется верить!) в недалеком будущем будет оцениваться и «духовное здоровье личности профессионала» - выпускника академии, да и любого ВУЗа.

Наше государство, человечество вынуждено будет волей-неволей осознать, что духовное здоровье определяет и физическое здоровье, они взаимосвязаны. И на это не должно быть жалко ни усилий, ни времени, ни денег.

Ділова гра в організаціях як засіб формування психологічного комфорту

*А.С. Печена, практичний психолог
Громадська організація «Простір освіти»*

Кожен має усвідомлювати, для чого він живе на цій Землі. Так само, коли ми приходимо щодня на роботу, ми маємо розуміти, навіщо і заради чого ми щось робимо саме на цьому робочому місці, саме у цьому колективі, у цій організації. Без цього ми не відчуватимемо ні власної значущості ні цінності своїх колег. Першоосновою цього має стати усвідомлена місія діяльності колективу, стратегія і тактика. Саме при наявності всього цього формується позитивний психологічний комфорт в колективі, без якого неможливий успішний процес.

Основний принцип, на якому побудована управлінська підготовка, — навчитися чомусь можна, тільки роблячи це. А це означає, що вчитися не можна тільки слухаючи лекції. Для того, щоб освоювати управлінську підготовку, потрібен не предметний, а дисциплінарний підхід.

Ми всі маємо багаторічний досвід предметної підготовки. У школі на уроках нам передавали систему предметних знань (фізика, хімія, філологія, фізкультура, суспільствознавство і багато інших). Призначення предметно організованої системи знань полягає в тому, щоб дати перепустку у відповідне співтовариство. Ви складаєте іспит на знання філології, щоб філологи могли вам сказати: «Ну тепер ти наш! Ти тепер точно такий, як і ми...». Предметні значення мають більшою мірою соціальний сенс, оскільки з погляду вживання, вони ніде, окрім навчання (входження у співтовариство), не можуть