

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«Харківський політехнічний інститут»

**А. Г. Любієв, Т. В. Бондаренко, А. С. Горлов**

# **ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА ОСВІТА**

## **В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ**

## **СУЧАСНОГО ІНЖЕНЕРА**

*Навчальний посібник  
для студентів усіх спеціальностей і викладачів  
фізичного виховання і спорту*

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та  
спорту України*

Харків  
НТУ «ХПІ»  
20 1 2

**УДК 37.037.796. 011. 1**

**ББК 75.3**

**Л93**

Рецензенти:

*С. С. Єрмаков*, д-р пед. наук, проф., проректор.  
Харківська державна академія дизайну і мистецтв:

*Г. Х. Грунтовський*, д-р мед. наук, професор.  
Харківський інститут патології хребта і суглобів ім. М.  
І. Сітенка

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів (лист № 1/11-5783 від 26.04.2012 р.)*

**Любієв Л. Г.**

Л93 Фізкультурно-спортивна освіта в системі підготовки сучасного інженера : навч. посіб. / А. Г. Любієв, Т. В. Бондаренко, А. С. Горлов. - Харків : НТУ «ХП», 2012. - 208 с.

**ISBN 978-617-05-0028-1**

Наведено результати досліджень в галузі фізичною виховання, які спрямовані на удосконалення гуманітарної освіти і оцінювання успішності студентів різних спеціальностей інженерного профілю у вищій школі, відповідно до вимог Болонської системи. Матеріали посібника спрямовані на формування цілісного здоров'я заощаджуючого мислення студентів.

Призначений для студентів усіх спеціальностей вищих навчальних закладів технічного профілю і викладачів фізичного виховання і спорту.

**Ил. 15 Табл. 15. Библиогр.: 157 назв.**

## **ЗМІСТ**

Вступ.....5

### **Частина 1. Теоретичні питання гуманітарної складової фізкультурно-спортивної освіти у вищій школі**

**Розділ 1. Життєдіяльність людини в умовах глобалізації .....7**

- 1.1 Основні проблеми глобалізованого суспільства 7
- 1.2 Культура, етика і професійна освіта..... 10
- 1.3 Вимоги галузевого стандарту до професійно-прикладної підготовки сучасного інженера 14

**Розділ 2. Етнокультурні традиції як механізм забезпечення життєздатності народів Заходу і Сходу 24**

- 2.1 Роль традиції у розвитку суспільства..... 24
- 2.2 Етнокультурні традиції способу життя народів західної культури..... 28
- 2.3 Римське право як нормативно-правова основа західної цивілізації ..... 32
- 2.4 Етнокультурні традиції способу життя українців ..... 44

2.5 Особливості етнокультурних традицій народів східної культури .....	52
2.5.1 Арабо-ісламська цивілізація .....	59
2.5.2 Індо-буддійська цивілізація.....	62
2.5.3 Китайсько-конфуціанська цивілізація .....	65

<b>Розділ 3. Психолого-педагогічні аспекти формування особистості.....</b>	<b>68</b>
3.1 Біосоціальний підхід до здоров'я людини і суспільства .....	68
3.2 Соціальний організм як жива біологічна система .....	75
3.3 Цілісний підхід до формування особистості студента .....	80
Контрольні питання .....	84
Рекомендована література .....	85

## **Частина 2. Прикладні методики фізичного виховання**

<b>Розділ 4. Формування позитивного іміджу і культури розумової праці студента</b>	<b>87</b>
4.1 Використання засобів фізичного виховання для навчання «мові тілорухів» .....	90
4.2 Засоби відновлення розумової працездатності	94
4.3 Чинники ризику захворювань при роботі на комп'ютері .....	99
4.4 Психотехнічні ігри .....	102

<b>Розділ 5. Нетрадиційні методики керування професійною працездатністю</b>	<b>105</b>
5.1 Розслаблення і дихальні вправи для відновлення працездатності .....	109
5.2 Дихальна гімнастика «цигун».....	110

5.3 Комплекс китайської гігієнічної гімнастики з самомасажем .....	115
5.4 Точковий масаж при стомленні очей .....	119
Контрольні питання .....	126
Рекомендована література .....	127

### **Частина 3. Професійно-прикладні аспекти фізкультурно-спортивної освіти**

#### **Розділ 6. Наукові основи адаптації та керування професійною працездатністю**

6.1 Психофізіологічні основи професійно-прикладної підготовки .....	129
6.2 Нормативно-правова база формування професійного здоров'я студента	139
6.3 Діагностування фізичного, психічного і соціального здоров'я.....	143

#### **Розділ 7. Професійне довголіття і здоровий спосіб життя**

7.1 Здоров'я студентів у контексті безпеки держави.....	150
7.2 Інформаційні технології діагностування і тренування професійно важливих якостей	154
7.3 Визначення біологічного віку студентів.....	158

#### **Розділ 8. Вплив факторів довкілля на професійне здоров'я спеціаліста**

8.1 Адаптація у складних клімато-географічних умовах життєдіяльності..	163
8.2 Адаптаційні можливості сучасних студентів.	170
8.3 Розрахунок адаптаційного потенціалу .....	176

<b>Розділ 9. Оцінювання успішності студента за умов модульно-рейтингової системи навчання</b>	<b>181</b>
Контрольні питання .....	190
Рекомендована література .....	191
Висновки .....	193
Список використаної літератури .....	195