

формування впевненості у власних силах, вміння бачити перед собою конкретно визначену мету і досягати її, хоча в багатьох випадках це сприяє розвитку егоїзму, замкнутості.

Студенти, у яких основним видом занять є командні види спорту, більше спрямовують свої інтереси на взаємодію з партнерами, взаємодопомогу і підтримку, на співвідношення свого внутрішнього «Я», своїх власних потреб з навколишнім середовищем і оточуючими людьми. Але й тут, в деяких випадках, не виключено переслідування певних егоїстичних цілей.

Усі дослідження показали, що у студентів, включених у систематичні заняття фізичною культурою й спортом і які проявляють досить високу активність, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість поведінки, спостерігається розвиток : "престижних установок, високий життєвий тонус. Вони в більшій мірі комунікабельні, виражають готовність до співробітництва, радуються соціальному визнанню, менше бояться критики, У них спостерігається більш висока емоційна «стійкість", витримка, їм більшою мірою властивий оптимізм, енергія, серед них більше наполегливих, рішучих людей, що вміють повести за собою колектив. Отже, підвищення фізичної активності передбачає підготовку до різних видів суспільної діяльності і покликана сприяти всебічному розвитку людини, удосконалювати її фізичні і духовні здібності, розширювати арсенал життєво важливих рухових умінь, підвищувати їх надійність у складних умовах.

З усього вищесказаного можна зробити висновок, що фізична культура та спорт – важливі дієві засоби виховання особистості.

Фізкультурно-спортивна діяльність об'єднує в собі прагнення до високого спортивного результату, розвитку фізичних якостей, спрямована на виховання такої людини в якій поєднується духовне багатство і моральна чистота.

Виховання особистості дуже довгий і складний процес, який починається з раннього дитинства.

Дитина росте, накопичує життєвий досвід, намагається збагнути себе і світ навколо. За допомогою виховання у людини формується моральні звички, які с подальším життям за умов правильного виховання стають її особистими характеристиками.

Мета фізичного виховання витікає з основного завдання виховання, яке полягає в необхідності підготувати всебічно розвинутих, активних та здорових членів суспільства, які органічно поєднують в собі гуманістичні і загальнолюдські позитивні риси особистості, гармонію фізичного та психічного розвитку

Вода – життя, а чиста вода - основа здоров'я

В.А. Свірідова, аспірант кафедри екології та охорони навколишнього середовища
Кіровоградський національний технічний університет

На Землі не існує жодного живого організму, в якому немає води. Відомо, що рослини на 80-99% складаються з води, тварини – на 60-75%. Місячний ембріон людини на 97% складається з води, а новонароджена дитина - на 75-80%. У дорослої ж людини процентне співвідношення води від її загальної маси тіла – близько 65 %, а у людей похилого віку – 55-60% [1].

Що ми знаємо про воду? Не так вже й багато, як здається на перший погляд. Вчені стверджують, що у кристалах будь-якого типу води ніколи не припиняється рух молекул.

Така ж циркуляція безперервно відбувається в живих організмах і стеблах рослин. Вода ж відіграє в них роль розчинника, в якому відбуваються всі елементарні процеси життєдіяльності організму. Крім того, вона й сама є продуктом обміну речовин, що відбувається в живій клітині [3].

Чим вища концентрація води у складі рідин організму, тим швидше отримують поживні речовини його клітини, йдуть процеси відновлення і активніше поповнюються енергетичні запаси цього організму. Тобто, вода – це базис для організації життєдіяльності і основний компонент провідних біохімічних перетворень в біологічній структурі [1].

Академік В.І. Вернадський надавав особливе значення воді як специфічному мінералу, відмічаючи, що немає жодного природного тіла, яке могло б порівнятися з нею. Немає такої земної речовини, яка б її не містила. Все нею охоплено [4].

Незважаючи на те, що у засобах масової інформації постійно піднімається питання про необхідність споживання достатньої кількості води, 50% населення планети страждає від її нестачі, і зовсім не через її відсутність, а через свою необізнаність у цьому питанні. Так, не всім відомо, що:

- Наша кров на 80% - це вода, яка необхідна для утворення нових клітин крові.
- Наші кістки на 50% складаються з води, і вода необхідна для оновлення кісткових тканин.
- Достатнє пиття води зменшує болі у тілі, поліпшуючи стан лімфатичної системи, яка постійно потребує значної кількості води.
- Вода розчиняє і виводить токсини та відходи життєдіяльності з організму; бере участь в змащуванні суглобів, зменшує біль у них; поліпшує метаболізм; підтримує термічний баланс організму; створює нормальні умови для електричних функцій нервової системи; зменшує апетит.

Отже, воду потребують абсолютно всі органи нашого організму [3].

Як відомо, без води людина не проживе і п'яти днів. Так, при втраті 2 % води людина починає відчувати спрагу, при втраті 6-8 % може втратити свідомість, а при 10% - з'являються галюцинації. Втрата 10-20 % води є небезпечною [3]. Тому поповнювати втрату рідини треба своєчасно і правильно.

Передусім, треба звернути увагу на те, що ми п'ємо. Деякі з нас гадають, що чай, кава та газовані напої відновлюють водний баланс в організмі. Але це не так - вони навпаки сприяють швидкому виведенню води з організму. Тому краще споживати звичайну воду.

Так, група британських вчених на чолі з Девідом Льюїсом стверджують, що недостатня кількість вжитої рідини може бути причиною хронічного нежитю і частих застуд. За їх даними, люди, що випивають на день менше 3 склянок води, страждають від застуди і хронічного нежитю в п'ять разів частіше, ніж ті, хто випиває 8 склянок.

Ізраїльські лікарі запевняють, що багато хвороб мають лише одну причину - хронічну нестачу рідини [3]. Таким чином, один із найшвидших і простих способів покращити стан свого здоров'я - почати пити більше води щодня. Але слід враховувати те, що водопровідна вода у більшості випадків є неякісною, тому бажано пити очищену воду.

Вченими давно встановлено прямий зв'язок між якістю питної води і тривалістю життя. Ще французький мікробіолог та хімік Луї Пастер стверджував: «Людина випиває 90% своїх хвороб».

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я більше 80 % відомих сьогодні хвороб пов'язано з незадовільною якістю питної води. За приблизними підрахунками, протягом свого життя людина випиває майже 75 тонн води [1].

Деякі вчені пов'язують небезпеку води з безліччю впливів на неї. Вона ніби вловлює настрої людини. Свій початок це припущення бере в далекому минулому, коли вважалося, що вода є носієм інформації та має пам'ять.

Японський дослідник Масару Емото показав світу фотографії заморожених кристалів води. Виявилось, що вода миттєво реагує на думки та слова навіть на далекій відстані. Досліди Емото полягали у фотографуванні відмінностей між кристалами води після прикріплення ярликів із різними словами до однакових пляшок із водою, після впливу музики, при спрямуванні на пляшки позитивних і негативних думок. У результаті вчений зробив сенсаційне відкриття – вода має життя, пам'ять і розумові здібності.

За його теорією, вода, що тече по водопровідних трубах і позбавлена сонячного світла, кисню та контакту з землею, збирає негативну інформацію й втрачає силу настільки, що для організму вона не стає допомогою, а навпаки – навантаженням [2].

Якісна питна вода не повинна мати шкідливих речовин, домішок та повинна містити корисні мінерали, які необхідні для нормальної життєдіяльності нашого організму.

Мінеральний склад питної води дуже важливий. Людина зазвичай п'є воду, в якій на один літр припадає від 0,02 до 2 грамів мінеральних речовин. Найважливішу роль у біологічних процесах організму відіграють йод, кальцій, фтор, хлор, селен та багато інших речовин, які входять до складу питної води [3]. Їх нестача або надлишок може стати причиною різноманітних розладів, а в деяких випадках навіть спровокувати епідемії важких захворювань.

Дистильована вода для пиття не придатна, оскільки вона не містить необхідної кількості мінеральних елементів і може порушити обмін речовин. Не підходить для пиття і надмірно жорстка вода – вона негативно впливає на органи травлення, а також надто м'яка – вона створює мінеральний дисбаланс в організмі. У цілому ж, якісна питна вода – це артезіанська вода або вода з прісноводних джерел, очищена від механічних домішок і бактеріальних та хімічних забруднень. Тому перед вживанням воду необхідно очищати.

Для повного очищення води не достатньо її прокип'ятити. При кип'ятінні гинуть не всі бактерії, не видаляються важкі метали, пестициди, нітрати. Не ефективним вважається і відстоювання. Для побутових потреб краще використовувати фільтри з комбінацією адсорбційної та іонообмінної технологій, що сприяє очищенню води не тільки від хлору, але і від важких металів.

Оптимальним варіантом може слугувати мінеральна або бутильована вода. Так, індустрія по продажу бутильованої води є однією з найприбутковіших і розвивається шаленими темпами. Щорічно продається понад сто мільярдів літрів води, в основному в пластикових пляшках, що також є шкідливим для здоров'я. Прибутки в цій галузі вже досягають понад трильйона доларів у рік – це 40% прибутків нафтових компаній і більше доходів фармацевтичних компаній. Торгувати водою найближчим часом буде прибутковіше, ніж нафтою. Адаже у всьому світі чиста питна вода стає найнеобхіднішим товаром.

Отже, очищена питна вода є джерелом життя, визначальним фактором нашого здоров'я і довголіття. А це варто того, щоб ми цікавились, що п'ємо і зробили все можливе, щоб ця вода була чистою.

Література:

1. Батмангхелидж Ф. Вода для здоров'я/ Ф. Батмангхелидж//Пер. с англ. О.Г.Белощеев. – 3-е изд. – Мн.:ООО «Попурри», 2005. – 288 с.: ил.

2. Масару Эмото. Энергия воды для самопознания и исцеления/Эмото Масару//Перев. с англ. - М.: ООО Издательский дом «София», 2006. - 96 с, ил.
3. Гончарук В.В. Наука о воде/В.В. Гончарук. – Киев, Наукова думка. – 2010. – 510 с
4. Вернадский В.И. История минералов земной коры/В.И. Вернадский. – Ленинград: ОНТИ ХИМТЕОРЕТ, 1934. – 209с.

Духовність

Б.Д. Сметанюк,

Екс лікар спортивної медицини

Духовність, дух, душа, тіло

Середнє покоління українців - вихідців Радянського Союзу зі своїми стереотипами і своїм світобаченням. В багатьох документах навіть законах вживався термін «Духовність», наразі завжди зрозуміло який зміст вкладається в цей термін.

Більшість людей сприймали та сприймають духовність як відвідування театру, кіно, музеїв, виставок, семінарів, лекцій і т.д. Раніше всі ці заходи були контрольовані державою, більше того вони планувались і мали яскраво ідеологічний зміст і напрямок.

Навіть під ідеологічно нейтральні твори і заходи підводилась потрібна основа, часто спотворюючи вихідний задум чи ідею. Вислів чи навіть лозунг – «В здоровому тілі - здоровий дух» - яскравий тому приклад. По-перше мало хто розумів що таке дух, по-друге первинне-дух ставилось в залежність від вторинного тіла.

Зараз я перефразував би так – «Особистість зі здоровим духом буде мати і здорове тіло».

Матеріалістична медицина не відставала. Вживаючи термін «душевно хворий» ніхто достеменно не знав що таке душа.

В свій час, вивчаючи медицину, а саме анатомію, фізіологію, патологічні анатомію і фізіологію, я і собі задавався цим питанням, але ні сам не знайшов душі в тілі людини, ні ніхто не міг мені пояснити так щоби мене задовольнити. Тільки значно пізніше при вивченні Біблії, а саме біблійної антропології мені відкрились ці істини.

Стало відомо, що дух - це совість, інтуїція, спілкування з Богом.

Душа - це воля, розум, почуття, а тіло, умовно кажучи - кров, кістки, м'які тканини.

Виникає цікаве питання що таке серце в духовному розумінні, а Біблія дає відповідь - це душа(воля, розум, почуття)плюс совість.

Багато стає зрозумілішим, якщо взяти за основу вчення Біблії в якій Сам Бог відкриває Себе людям. Бо Бог є триєдиний: Отець, Син, Дух Святий.

Біблія вчить що Бог сотворив людину по Своїй подобі, а значить триєдиною - дух, душа, тіло.

Вивчаючи Біблію, стає зрозуміло що у всесвіті є два світи-первинний духовний світ і вторинний фізичний світ. Суть буття визначає духовний світ, а фізичний світ є частковим відображенням духовного начала. Духовний світ - вічний, невидимий, безкінечний, вирішальний, а фізичний світ - тимчасовий, видимий людськими органами, його можна побачити, помацати, попробувати.

Духовний світ це Сам Бог, 2/3 ангелів - духовні істоти описані в Біблії. Духовний світ описаний в Біблії і іншими словами – Рай. Хочу зразу сказати що багато людей були там, апостол Павло, в тому числі і наші з вами сучасники.