

Важливе завдання – сформувати в студента інтерес до самостійної рухової діяльності, урахувавши його індивідуальні особливості, добирати найбільш доцільний для нього вид фізичної активності й зробити висновки про ті форми занять фізичною культурою, які з найбільшим задоволенням виконуватимуться.

Самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом, повинні бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя студентів і співробітників вищих навчальних закладів. Самостійні заняття заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більше ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню розумової й фізичної працездатності, поліпшують здоров'я людини. Здорова людина – звичайно людина життєрадісна, оптимістично настроєна, інтереси її широкі й різноманітні, їй легше обходити життєві перешкоди, переборювати труднощі на шляху до мети. Таким чином, здоров'я необхідно для життя і є вірний спосіб бути в ній здоровим – уміти здоров'я зберігати й створювати. Один зі шляхів до цього – систематичні, самостійні заняття фізкультурою й спортом. Приступаючи до регулярних самостійних занять, необхідно засвоїти основні правила тренування, навчитися оцінювати різні сторони своєї рухової підготовленості й особисті досягнення. Тому одним із завдань освіти є підготовка кваліфікованих фахівців, спроможних сформувати основні мотиви студентської молоді до занять самостійною руховою діяльністю в сучасних умовах. Методичні принципи, якими необхідно керуватися при проведенні самостійних тренувальних занять, що впливають: свідомість і активність, систематичність, доступність і індивідуалізація, динамічність і поступовість. Результати теоретичних досліджень засвідчують, що існує актуальна проблема оптимізації формування в студентів відповідального ставлення до фізичної культури, свого здоров'я. Проведене дослідження дає право рекомендувати комплекс заходів щодо покращення організації самостійних занять студентів фізичною культурою:

- корекція навчальних програм для збільшення оздоровчого ефекту;
- досконале планування навчального процесу з урахуванням інтересів студентів та особливостей майбутньої професійної діяльності;
- цілеспрямоване використання засобів фізичного виховання з урахуванням рівня психофізіологічної і психофізичної підготовленості;
- розроблення методологічних рекомендацій до самостійних занять та забезпечення студентів сучасною навчально-методичною й науковою літературою;
- диференційний підхід до фізичного виховання щодо статі (хлопці, дівчата);
- формування уявлень про престижність занять фізичною культурою.

Шляхи оптимізації самостійних занять студентів фізичними вправами потребують подальшого вивчення й розробки методологічних засад підвищення мотиваційної сфери у сучасної молоді.

Екологічно безпечне харчування як складова якості ЖИТТЯ

О.В. Медведєва, канд. біол. наук., доцент, **Т.П. Мірзак**, асистент кафедри екології та охорони навколишнього середовища
Кіровоградський національний технічний університет

В сучасному світі дедалі гостріше постає проблема якості життя. Цей термін все частіше застосовують не тільки науковці, а і пересічні громадяни. Якість життя - збірне

поняття, яке складається з багатьох компонентів. Воно включає в себе комплексну характеристику психологічного, фізичного та соціального стану людини. Здоров'я в сучасних концепціях розглядається як показник якості життя, а харчування - як один з найголовніших факторів, що впливають на здоров'я людини. На сьогодні у світі зібрано достатню кількість даних про зв'язок харчування і здоров'я. Згідно з оцінками експертів ВООЗ, здоров'я людини на 55%-60% залежить від способу життя, найважливішою складовою якого є харчування [2, 4].

Здоровий спосіб життя є передумовою для всебічного розвитку людини, досягнення нею активного довголіття і повноцінного виконання соціальних функцій, для активної участі в трудовій, громадській, сімейно-побутовій та інших формах життєдіяльності.

У 80-90-ті роки ХХ століття було сформульовано концепцію про зв'язок характеру харчування з розвитком хронічних неінфекційних захворювань. Встановлено, що підвищення споживання тваринних жирів і цукру на фоні зменшення в раціоні овочів і фруктів призводить до розвитку хвороб серцево-судинної системи, порушень обміну речовин, онкологічних захворювань тощо [1, 5].

Сучасні наукові теорії харчування розвивають як вітчизняні (О. М. Григоренко, А. Ф. Доронін, Т.М. Димань, А. А. Покровський, Л. Ф. Щелкунов), так і закордонні (А. Робертсон, Г. Шелтон, К. Монастирський) науковці.

Саме з метою вирішення проблем, пов'язаних із впливом харчування на здоров'я людини виникла наука – екотрофологія.

Термін "екотрофологія" вперше було застосовано в Німеччині в середині 1960-х років в рамках напрямку, який об'єднував науки про харчування людини та економіку домашнього господарства. В Україні цей науковий напрям почав активно розвиватись з 2003 р., коли в Білоцерківському державному аграрному університеті на екологічному факультеті було створено кафедру екотрофології. Отже, екотрофологія є міждисциплінарним науковим напрямом, який охоплює взаємодію системи харчування з довкіллям, суспільством, економікою та здоров'ям людини [4].

Основними документами, які спрямовані на вирішення проблеми якісного харчування населення є Закон України «Про безпечність та якість харчових продуктів», прийнятий у 1998 р. та затверджена у 2004 р. Концепція покращання продовольчого забезпечення та якості харчування населення. В цих документах зроблено акцент на необхідності розвитку перспективних наукових досліджень у напрямку екологічної безпеки продуктів харчування.

У сучасних умовах людина все менше довіряє якості продуктів харчування. Це пов'язано як з погіршенням умов навколишнього середовища (забруднення повітря, води, ґрунтів), так і з розвитком генної інженерії, в результаті чого було створено генетично модифіковані організми. Не менш важливою проблемою є низький контроль якості в процесі виробництва та реалізації продуктів харчування.

Створення і поширення генетично модифікованих рослин має безпосереднє відношення до забезпечення людства їжею (особливо білком), оскільки тваринництво і рибальство майбутнього повністю вирішити цю проблему неспроможні з об'єктивних причин. За даними ООН кількість білка, одержаного з одного гектара сої, у 3 рази вища порівняно із пшеницею і у 1,5 рази вища, ніж у соняшника, який вважають найбільш рентабельною культурою. Але екологічна безпека генетично модифікованої продукції викликає багато дискусій. Нажаль, наслідки цього «генетичного експерименту» ми зможемо оцінити тільки у майбутньому.

Екологічна безпека продуктів харчування є глобальною проблемою, оскільки впливає не лише на здоров'я окремої людини, але і на всю економіку країни. Від якості продуктів харчування залежить рівень життя, соціальна активність людини, демографічний аспект її існування.

Сьогодні харчові продукти є групою як натуральних, так і синтезованих продуктів, виробництво яких пов'язане з використанням добавок, стабілізаторів, структуроутворювачів для додання визначеної смакової дії чи консистенції, а також з метою збільшення термінів їх зберігання. Все це призводить до надмірного надходження в організм людини речовин, які в певних кількостях та комбінаціях можуть становити загрозу для її здоров'я [3].

Невід'ємною частиною наших міст є наявність великої кількості різних закладів швидкого харчування, так званих «фаст-фудів». Всі вони користуються сучасним швидким ритмом життя і непогано заробляють, а людина, споживаючи їжу «на ходу», розплачується за це своїм здоров'ям, набуваючи цілий букет різних захворювань. Терміном «фаст-фуд» позначають їжу, яку можна швидко приготувати, а клієнтові - зручно і швидко з'їсти. Але, здорове харчування - це процес надходження в організм людини і засвоєння ним речовин, необхідних для покриття енергетичних витрат, побудови і відновлення тканин її тіла і регуляції основних функцій. Здорова, екологічно безпечна їжа не повинна завдавати шкоди організму. Неповноцінне, неадекватне харчування призводить до порушення функцій окремих органів і систем, а в кінцевому підсумку – до виснаження. Одноманітне харчування, виключення на тривалий термін окремих груп харчових продуктів порушують збалансованість харчових компонентів, знижують засвоюваність і синтез речовин. Нажаль, їжа з «фаст-фудів» не завжди відповідає принципам здорового харчування, а її основними споживачами є молодь.

Отже, процес формування державної політики в галузі харчування в Україні триває. Тому здійснення освітніх програм і пропагування здорового харчування є найважливішим завданням науковців, що працюють в даному напрямку.

Література:

1. Григоренко О. М. Еволюція теорії та концепції харчування людини. [Електронний ресурс] / О. М. Григоренко. – Режим доступу : http://www.nbuu.gov.ua/portal/soc_gum/Vdnuet/tehn/2011_1/Grigor.pdf.
2. Гуліч М. П. Здоров'я людини: наукові основи харчування [Електронний ресурс] / М. П. Гуліч. – Режим доступу : <http://www.health-ua.org/archives/health/20.html>.
3. Донченко Л.В., Надькта В.Д. Безопасность пищевой продукции. - М.: Пищепромиздат, 2001.
4. Димань Т.М., Барановський М.М., Білявський Г.О. та ін. Екотрофологія. Основи екологічно безпечного харчування. Навч. пос./ За наук. Ред.. Т.М. Димань.-К.: Лібра, 2006, 304 с.
5. Погожева А.В., Каганов Б.С. Современные взгляды на лечебное питание// Клиническая медицина. - №1. – 2009, С. 4-13