

содержание, свои привычки, цели и ценности. Укрепляя свою волю к изменению, «мускулы» осознанности, мы увеличиваем возможность влияния на свою жизнь и свое здоровье, осознанного создания своего мира, своей реальности. Почему бы нам не взять для себя в качестве девиза утверждение: "Жизнь светла, легка и радостна".

Литература:

1. Чарльз Тарт. Пробуждение: преодоление препятствий к реализации возможностей человека. М.: Издательство Трансперсонального Института, 1997. – 400 с.
2. Леонард Орр. Бросьте привычку умирать. М.: «София», 2004, - 232 с.
3. Д. Леушкин. Турбо-суслик. ИГ «Весь», 2009, - 288 с.
4. Луиза Хей. Исцели себя сам. Изд-во: Опма Медиа Групп, 2006, - 176 с.
5. Лиз Бурбо. Твое тело говорит. Люби себя!. 2009, - 352 с.
6. В. Синельников. Возлюби болезнь свою. Как стать здоровым, познав радость. Изд-во: Центрполиграф, 2014, - 416 с.
7. Бодхи. Путь к ясному сознанию. Изд-во: Бодхи, 2003 - 416 с.
8. Уильям Уокер Аткинсон (Йоги Рамачарака). Сила мысли. М.: «София», 2011, - 160 с.
9. В. Лермонтов. Практики Великого Квантового Перехода. СПб., Вектор, 2012, - 224 с.
10. Сандра Тейлор. Квантовый успех. М.: «София», 2009, - 256 с.

Самостійні заняття, як засіб покращення стану здоров'я студентської молоді

В.В. Махно, викладач кафедри фізичного виховання
Кіровоградський національний технічний університет

У зв'язку з кризовою ситуацією, у якій опинилася люди в ХХІ ст., проблеми здоров'я та виживання на планеті Земля набувають глобального значення. Здоров'я – одна з головних передумов щастя людини. На сучасному етапі особливу увагу дослідники звертають на співвідношення факторів, які визначають здоров'я людини. Критерій здоров'я визначається комплексом показників. Однак за найзагальнішими визначеннями здоров'я індивідуума можна охарактеризувати як природний стан організму, що характеризується повною зрівноваженістю будь-яких виражених хворобливих змін. Здоров'я людини ґрунтується на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов, однак певною мірою воно залежить також від свідомого ставлення людини до себе та оточуючого середовища. Деякі вчені вважають, що здоров'я людини більш ніж на 50%, відповідно до різних джерел залежить від його способу життя. Ністряня Д. У. пише: «Як вважають деякі дослідники, здоров'я людини на 60% залежить від його способу життя, на 20% – від навколишнього середовища і лише на 8 % – від медицини». За даними ВОЗ, здоров'я людини на 50-55 % визначається умовами і способом життя, на 25% - екологічними умовами, на 15-20% воно обумовлено генетичними факторами і лише на 10-15% - діяльністю системи охорони здоров'я. В.П. Петленко наводить слідуючи співвідношення факторів, що визначають здоров'я людини:

- людський фактор – 25% (фізичне здоров'я - 10, психічне - 15);
- екологічний фактор – 25% (зовнішня екологія - 10, внутрішня - 15)

- соціально-педагогічний фактор - 40% (спосіб життя, матеріальні умови праці й побуту – 20, поведінка, режим життя, звички – 25)
- медичний фактор - 10.

На сьогоднішній день виділяють такі складові здоров'я: фізичне, психічне (емоційне, інтелектуальне), соціальне, особистісне, духовне.

Сучасна вища школа повинна не тільки закласти міцне підґрунтя знань, а й надати можливість самостійно їх поповнювати в разі потреби. Проте повноцінне використання професійних знань і вмінь молодими фахівцями можливе за наявності високого рівня психофізіологічної, психофізичної підготовки й продуктивності праці. Фізична культура покликана формувати в студентства бережливе ставлення до свого здоров'я та фізичної кондиційності, гармонійний розвиток фізичних і психічних властивостей, творче використання засобів фізичної культури в організації здорового способу життя.

Потреба людини в рухах виявляється в організованих (різні види фізичного виховання, спорту) і неорганізованих (спонтанна м'язова діяльність) формах рухової активності. Для забезпечення всебічного гармонійного розвитку дітей та зміцнення їхнього здоров'я потрібно, щоб рухи були оптимальними за різноманітністю, кількісними та якісними параметрами кожного з їх видів. Дефіцит рухової активності студентів, як з'ясовано, становить від 50 до 70 % необхідного рівня для повноцінного фізичного розвитку.

Дані наукових досліджень доводять, що короткочасні фізичні навантаження не забезпечують повноцінного відновлення працездатності. У зв'язку з цим зростає значення самостійних занять фізичними вправами. Як стверджують численні дослідники цього питання, більшість студентів тією чи іншою мірою не задоволені системою організації, формами й методами проведення навчальних занять із фізичного виховання, а це, зі свого боку, негативно впливає на їх ставлення до самостійних занять фізичними вправами в позанавчальний час. Вивчення причини низького інтересу студентів до самостійних занять виявило, що в хлопців переважали нелюбов до фізичних вправ (35 %), лінощі (32 %) та слабка агітаційна робота щодо самостійних занять (16 %). У групі дівчат нелюбов до фізичних вправ відзначали більше половини респондентів. Крім того, 16 % серед причин низького інтересу вказували лінощі, а 14 % – те, що їм, не вистачає часу для занять фізичною культурою. Негативними факторами, які впливають на потребу до самостійних занять, студенти назвали, передусім, нестачу вільного часу, стан здоров'я, відсутність спортивних баз і секцій за обраними видами спорту. До найбільш популярних видів фізичної культури та спорту студенти віднесли атлетичну гімнастику, фітнес, спортивні ігри й туризм.

Один із резервів удосконалення рухового режиму – розробка наступності всіх форм фізичного виховання. При цьому позанавчальний час може бути використано для закріплення набутих рухів на заняттях фізкультури, знань, умінь і навичок, самостійного виконання підготовчих, імітаційних вправ, що, зі свого боку, полегшує засвоєння техніки нових рухів на заняттях із фізичної культури. Використання різних видів фізичної культури має велике значення, тому що вони викликають інтерес і позитивні емоції, позитивно впливають на працю й відпочинок студентів.

Особливо, актуальне завдання – формування зацікавленості до рухової активності у жіночої статі. Різниця в рухових якостях у дівчат та хлопців спричиняє меншу схильність дівчат до самостійного фізичного вдосконалення і призводить до того, що більшість із них нехтує заняттями фізичною культурою, не володіє необхідним запасом рухових навичок, не здатна до самостійного використання рухів для підтримки здоров'я та не вміє у вільний час організувати свій активний відпочинок.

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 сформулювати 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