

понують магістерські програми різного спрямування. Сукупність компетентностей, які отримує фахівець з міжнародної торгівлі під час вивчення різноманітних дисциплін навчального плану спеціальності, визначається змістом цих курсів. Для того, щоб бути затребуваним на сучасному українському ринку праці, фахівець з міжнародної торгівлі має працювати над підвищенням своєї компетентності через засвоєння нових компетенцій, тому ми маємо навчити студента дбайливо ставитися до занять з фізичного виховання у виші.

Література

1. Воронін Д. Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті / Д. Є. Воронін // Педагогіка, психологія та мед.-біол. прбл. фіз. виховання і спорту. — 2006. — № 2. — С. 25-28.
2. Савченко О.Я. Складові реалізації компетентісного підходу в освітньому процесі // Компетентісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики Під заг.ред. О.В Овчарук. — К.: «К.І.С.», 2004. — С. 34.
3. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: [учебное пособие] / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов. — М.: СпортАкадемПресс, 2003. — С. 139.
4. О.І.Шаров ВНЗ Університет економіки та права «КРОК», Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни «Міжнародна торгівля», Київ — 2012р. С. 7-8.

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

*Плаксієнко І.Л., Шупта І.М.
Полтавська державна аграрна академія, Україна*

Загальновідомо, що фізичне здоров'я людини залежить на 50% від умов і способу життя (харчування, шкідливих звичок, соціально-психологічного навантаження). Тож, здоров'я людини значною мірою визначається його харчовим статусом і може бути збережене тільки за умов повного задоволення фізичних потреб в різноманітних якісних харчових речовинах. Оскільки наш генофонд сформувався на протязі багатьох років на природних, чистих продуктах, то забруднення природних середовищ (грунту, води, повітря) в наш час руйнує генотип людини, завдаючи шкоди національному генофонду. Екологічно залежні захворювання неспецифічного характеру виступають в якості пускових для розвитку патогенетичних механізмів. Неякісне харчування є причиною багатьох хронічних захворювань, в тому числі і основних хвороб-кілерів — серцево-судинних захворювань, онкології, цукрового діабету [1].

Патріарху медицини Гіпократу належать знаменитий вислів: їжа має бути вашими ліками, а вашими ліками має бути їжа. Їжа може сприятися нашим організмом як ліки, якщо відповідає певним вимогам за насиченістю і збалансованістю поживними речовинами та відсутністю в ній токсичних агентів. Харчування ж сучасної людини супроводжується хронічним дефіцитом мінералів, мікроелементів та вітамінів, ми щоденно не отримуємо до 60% компонентів, необхідних для нормальної життєдіяльності. Через нерациональне ведення сільського господарства наш чорнозем поступово втрачає поживну цінність, важливих природних

речовин недостатньо ні в рослинних, ні в тваринних продуктах. Якщо 50 років назад пшениця містила 20-30% білку, то зараз це 8-10%. Денна норма вітаміну С міститься тільки в 2 кг яблук, вітаміну А — в 1,5 кг моркви, вітаміну Е — в 1,5 кг арахісу [2]. Не отримуючи комплекс поживних речовин з їжею, наш організм забирає їх з життєво важливих тканин, кісток. Ми приречені на споживання додаткової кількості продуктів та синтетичних вітамінів.

Ще більш загрозливою проблемою є те, що в результаті ультрахімізованого ведення сільського господарства їжа стала носієм потенційно небезпечних токсичних речовин. Синтетичні мінеральні добрива, гербіциди, інсектициди, стимулятори росту рослин є міною уповільненої дії для нашого здоров'я. Внесення зайвої кількості добрив не лише забруднює ґрунт, але й змінює його фізико-хімічні і біотичні властивості. Накопичення невикористаних мінеральних добрив призводить до забруднення ґрунту не тільки фосфатами, нітритом, а й важкими металами, що містяться в добривах. Так, викликають занепокоєння високі значення вмісту кадмію в деяких районах Полтавської області (до 0,55мг/кг ґрунту) [3]. Цілком можливо, що ця величина не перевищує гранично допустиму концентрацію (0,7мг/кг ґрунту) тільки за рахунок часткового перерозподілу кадмію у ланцюгу ґрунт-рослина. Ще однією серйозною проблемою на Полтавщині є підвищений вміст водорозчинних фторидів у ґрунтах до 40 мг/кг (ГДК -10 мг/кг ґрунту) в Карлівському, Чутівському, Машівському, Шишацькому та Велико-Багачанському районах [4].

Вихід з цього становища лежить в площині впровадження органічного землеробства як цілісної системи господарювання без застосування синтетичних комбінованих добрив, хімічних засобів захисту рослин. Система органічного землеробства, поєднуючи традиції сільського господарювання та сучасні інновації з використання натуральних засобів та методів ведення сільського господарства, забезпечує збереження природного середовища від забруднення, відновлення родючості ґрунту, і як наслідок отримання високоякісних екологічно безпечних продуктів харчування [5].

Виробництво органічної сільськогосподарської продукції у світі за останні роки стрімко зростає. За даними Міжнародної федерації органічного руху, загальний обсяг органічної продукції в світі досяг 60 млрд. дол., загальна площа земель, що використовуються для органічного землеробства сягає 40 млн га [6]. Україна може стати провідним виробником органічної сільськогосподарської продукції для внутрішнього споживання та для реалізації на експорт. Яскравим прикладом успішного ведення збалансованої системи природокористування є ПП «Агроєкологія» Шишацького району Полтавської області, практичні результати впровадження принципів та методів органічного землеробства в «Агроєкології» з врахуванням стану ґрунту, набору культур, технічних можливостей загальновідомі в Україні [7].

В перспективі впровадження система органічного землеробства дозволить узгодити й гармонізувати економічні, екологічні та соціальні цілі в галузі сільського господарства з метою підтримання та поліпшення здоров'я ґрунту, рослин, тварин, людини та нашої планети як єдиного та неподільного цілого.

Література

1. Агаджанян Н.А. Физиология человека /Н.А. Агаджанян, Л.З. Телль, В.И. Циркин, С.А. Чеснокова /под ред. Н.А. Агаджаняна, В.И. Циркина. СПб.: СОТИС, 2008. — 390 с.
2. Залеський І.І., Клименко М.О. Екологія людини, К.: Видавничий центр «Академія», 2005- 288с.
3. Коваль В. В. Сучасний стан родючості ґрунтів Полтавської області. / В. В. Коваль, В. О. Наталочка, С. К.Ткаченко, О. В. Міненко // Вісник ПДАА. – 2012. – №2 – С.76–82.
4. Плаксієнко І. Л. Визначення фторидів у ґрунтах і воді інструментальними методами / І. Л. Плаксієнко, Д. В. Янош // Якість та безпека товарів народного споживання. Матеріали науково-практичного семінару. — Полтава, 2015.– С. 27–29.
5. Бегей С.В. Екологічне землеробство/ С.В.Бейгер, І.А. Шувар.-Львів:Новий світ, 2007 — 429 с.
6. Гумелюк Г.Д. Органічне виробництво в світі — історія розвитку та сучасний стан/ Г.Д.Гумелюк, О.В.Баджурак, О.К. Ляшенко//Біоресурси і природокористування-2010-Т.2. -№3/4.-С.56-62.
7. Писаренко В. М., Агроекологія/ М.Писаренко В., В.Писаренко П., В.Писаренко В.– Полтава:[Говоров С. В.], 2008.– 256 с.

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

*Тесля А. С., Поліщук Т.В.
Харківський національний медичний університет, Україна*

Головними завданнями «Фізичної культури» та «Основи здоров'я» є виховання свідомого ставлення студентів до свого здоров'я, формування засад і гігієнічних навичок здорового способу життя, збереження і зміцнення їх фізичного та психічного здоров'я.

Необхідно впливати на свідомість і поведінку студентів; якість життя людини, її здоров'я, безпека і благополуччя найбільше залежать від її поведінки та способу життя.

Навчально-виховні ідеї спрямовуванні на формування у людей позитивних цінностей, знань, ставлень, умінь і навичок.

Отже, саме нові шляхи, засоби і раціональні методи фізичного виховання, що створені в процесі творчої діяльності людства ми виокремлюємо як інноваційні (новітні) технології фізичного виховання.

Простота правил гри, досить значна кількість гравців, оптимальні правила для вдалого використання гри в процесі фізичного виховання студентів.

Сприраючись на це, різноманітні новітні технології фізичного вдосконалення, що включають різноманітні танцювальні та ритмічні вправи (різновиди аеробіки: степ-, тайбо, бейлі-денс, шейпінг тощо) сприятимуть формуванню правильної постави, гарної ходи, розвитку ритмічності та координації рухів, що також дуже важливо для студентів.

Спортивно-допоміжна гімнастика набула широкого застосування у навчально-тренувальних заняттях на сьогоднішній час. Як і мета дисципліни є загальна фізична підготовка і удосконалення певних фізичних якостей студентів. Це досягається підбором спеціальних вправ для тренування спортсменів: боксерів, гімнастів, футболістів та звичайних студентів. Основна мета виробничої гімнастики — зміцнення роботи студентів і