

колінах.

Тривале перебування в одному положенні за робочим столом часто призводить до сутулості, якщо це положення неправильне, то розвивається асиметрична постава [3]. Щоб уникнути цього потрібно притримуватись основ корекції. Причинами які призводять до неправильно постави є недостатній фізичний розвиток, гігієнічні особливості (тісний одяг, м'яке ліжко, особиста гігієна та ін.), перенесення важких захворювань у дитинстві (туберкульоз, рахіт, інфекційні захворювання та ін.), несприятливі робочі пози, такі види спорту, як велосипедний, бокс, боротьба, а також захворювання радикулітом, виразковою хворобою та ін.

Виходячи з цього основним засобом попередження і усунення порушень постави є спеціальні фізичні вправи спрямовані на створення м'язового корпусу і корекцію окремих вад постави. Велике значення для усунення вад постави мають гімнастичні вправи, що виконуються з різних вихідних положень: сидячи, стоячи, в упорі стоячи на колінах, лежачи й у вису при різних положеннях голови, тулуба, рук та ніг. Основним засобом, здатним підтримувати правильну поставу і виправляти її порушення, є гімнастика. Результати від занять (систематичних) проявляються через 3-4 місяці. Щоб закріпити досягнутий результат, займатися треба не менше року, а надалі підтримувати його, проводячи профілактичні заходи.

Основні висновки. Виходячи з результатів дослідження рекомендовано збільшити рухову активність студентів, незважаючи чи є вади постави, чи їх немає. Це попередить виникнення різного роду захворювань і поширення деформації опорно-рухового апарату, стійкість до впливу негативних факторів середовища, забезпечить покращення фізичного розвитку.

ЛІТЕРАТУРА

1. https://studme.com.ua/125606074121/meditsina/metodiko-prakticheskie_zanyatiya_vtorogo_goda_obucheniya.htm
2. https://pidruchniki.com/71560/meditsina/postava_porushennya
3. <https://www.dobrobut.com/ua/library/c-priciny-vidy-i-lecenie-narusenij-osanki-u-detej-doskolnogo-vozrasta>

Ігор Лідовський,

студент 3 курсу

Бердянського економіко-гуманітарного коледжу
Бердянського державного педагогічного університету

Наук.керівник: **Т. П. Мілліонщикова,**

викладач (БЕГК БДПУ)

ЗБАЛАНСОВАНЕ ТА РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ОСНОВНИЙ ФІЗІОЛОГІЧНИЙ ФАКТОР ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

Здорове життя і молодість – важливе завдання для забезпечення майбутнього України. Одна з найважливіших проблем сьогодення, яка формує здоров'я і добробут нації в цілому – здорове та раціональне харчування підростаючого покоління. Правильне харчування забезпечує

нормальний ріст і розвиток організму, визначає розумовий і фізичний розвиток, оптимальне функціонування всіх органів і систем, формування імунітету та адаптаційних резервів організму, основа гарного самопочуття, збільшує тривалість життя.

Дослідження показують, що у більшості населення порушений режим харчування, порушена кількість прийому їжі та її об'єм.

За всю історію існування людини харчування завжди було і залишається найсуттєвішим чинником, який здійснює постійний вплив на її здоров'я. Їжа – це мультикомпонентний фактор навколишнього середовища, що містить понад 600 речовин, необхідних для нормального функціонування організму людини. Особливої уваги заслуговує стан здоров'я та умови харчування молоді нашої держави, тому що здоров'я молоді є умовою створення міцного суспільства. Розгляд та вивчення основних питань харчування як основи життєдіяльності людини потребує ретельного наукового аналізу всіх компонентів цього фізіологічного процесу.

Життя сучасної молоді людини: великі нервові, інформаційні та емоційні навантаження, перенапруження, хронічне недосипання, особливо в період сесії, порушення режиму дня і відпочинку та характеру харчування. Зміна характеру харчування; порушення режиму харчування; малорухомий спосіб життя може призвести до захворювань органів травлення, нервових стресів та неврозів, втомлюваності та поганого засвоєння матеріалу, що у свою чергу веде до неякісної підготовки майбутнього спеціаліста.

Тому здорове харчування є найважливішою фізіологічною потребою організму і має надзвичайно важливий вплив на життя та здоров'я людини.

Треба пам'ятати, що здорове харчування – це збалансоване споживання білків, вуглеводів, жирів, вітамінів і мікроелементів.

Студенти все частіше харчуються продуктами та напоями, які є висококалорійними, але малопоживними. Це негативно впливає на харчовий статус і здоров'я молодих людей, призводить до розвитку так званого “прихованого голоду”, дефіциту нутрієнтів, в першу чергу мінеральних речовин і вітамінів. Також слід відзначити шкідливий вплив на здоров'я студентів широкого споживання ними рафінованого цукру, який у вигляді добавок є присутнім в безлічі продуктів. На його засвоєння витрачається велика кількість кальцію. Крім того, для засвоєння білого цукру вітаміни групи В витягуються з різних органів, що призводить до виникнення їх дефіциту. А люди, зокрема молодь, страждають від нервової збудливості, втоми, анемії, серцевих нападів, розладів травлення, погіршення зору, м'язових і шкірних захворювань.

Постає питання як харчуватися правильно? Існують різні відповіді на це запитання: одні спеціалісти вважають, що всі проблеми – від м'яса, прихильники роздільного харчування спонукають нас не змішувати деякі продукти. Де правда? Як правильно харчуватися? Кожен може визначити для себе, наскільки раціональна та чи інша система харчування.

Перш за все, давайте з'ясуємо, що ж таке раціональне харчування. Назва походить від латинського «Rationalis» – розумний. Це фізіологічно повноцінне харчування здорових людей із врахуванням їх віку, статі, характеру праці, кліматичних та географічних умов, індивідуальних

особливостей, яке є різноманітним і збалансованим по всіх компонентах. Раціональне харчування слід розглядати як один з головних складників здорового способу життя, як один з чинників продовження активного періоду життєдіяльності.

Раціональне харчування необхідне для підтримання нормальної життєдіяльності організму, високого рівня фізичної та розумової працездатності. Від характеру харчування залежить обмін речовин, функція та структура тканин і органів, опірність організму до впливу несприятливих факторів оточуючого середовища, дії мікробів, вірусів.

Здорове раціональне харчування – це здоров'я нації, показник цивілізованості держави, що відображає рівень її соціально-економічного розвитку, головний критерій доцільності та ефективності всіх сфер діяльності людини.

ЛІТЕРАТУРА

1 Гуліч М.П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення. *Проблеми старення и долголетия*. 2011, Т.20, №2. С. 128-132.

2.Цимбаліста Н.В. Стан фактичного харчування населення та аліментарно обумовлена захворюваність. *Проблеми харчування*. 2008, № 1-2. С.32-35

Юрій Луценко,

студент 1 курсу

Бердянського економіко-гуманітарного коледжу
Бердянського державного педагогічного університету

Наук. керівник: **Наталя Пшенична**

к.п.н. (БЕГК БДПУ)

ЗНАЧЕННЯ ХРОМАТОГРАФІЧНИХ МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЧОВИНИ ДЛЯ АНАЛІТИЧНОГО АНАЛІЗУ

Актуальність. Хімічний аналіз часто супроводжується зміною фізичних параметрів системи, яку аналізують. Методи, засновані на цих особливостях, називаються фізико-хімічними. Такі методи аналізу характеризуються значною швидкістю виконання, високим ступенем достовірності та не потребують великої кількості речовини для проведення дослідження. Фізико-хімічні методи аналізу відрізняються високою чутливістю та вибірковістю. Виконання аналізу фізико-хімічними методами в багатьох випадках потребує виділення компонентів, що визначають, від інших складових частин досліджуваної речовини. Для вирішення цієї практичної задачі успішно застосовують хроматографічний метод аналізу.

Ступінь досліджуваності проблеми. Хроматографічний аналіз широко застосовується у фармації, медицині та інших біологічних дослідженнях, проте можливості його застосування для аналізу якості харчових продуктів є не до кінця з'ясованим [1,2,3].

Мета і методи дослідження. Застосування фізико-хімічних методів аналізу є безумовно значущим для майбутніх фахівців спеціальності «Харчові технології», тому метою дослідження є поглиблення