

мінну складову — OMEGA 3. Жирні кислоти, які входять до її складу відіграють роль у зміцненні клітинних мембран, для здоров'я клітин головного мозку, сітківки очей. Завдяки жирним кислотам організм зміцнюється, підвищується імунітет. Велике значення має кислота OMEGA 3 для нормальної роботи серцево-судинної системи. Ризик розвитку серйозних захворювань при прийомі OMEGA 3 мінімальний. Також відзначаються позитивні зміни візуально у стані волосся, покращується увага та пам'ять. Доведено, що кислота бере участь у вирішенні деяких шкірних проблем.

Наступний компонент здорового способу життя — помірне фізичне навантаження. Нестача в русі (гіподинамія) сприяє розвитку багатьох хвороб. Необхідний мінімум рухової активності можна добитися, навіть не відвідуючи фітнес-клуби і спортзали: Звичайно, якщо у вас певна мета: схуднути, набрати м'язову масу, збільшити гнучкість суглобів і м'язів — вам дорога у фітнес-центри. Якщо вас цікавить профілактика — вистачає 15 хвилин вранці і увечері.

Багато фахівців із здорового способу життя виділяють правильний позитивний настрій як основний. Всі ми знаємо про шкodu для здоров'я негативних емоцій. Хочемо ми цього чи ні, негативні емоції накопичуються в нашому організмі, викликаючи стреси і хронічні хвороби [1]. Ефективний спосіб боротьби із стресами — активне заняття спортом, особливо якщо це командний ігровий вид спорту. Учені стверджують, що наші м'язи спалюють не тільки калорії, але і наші стреси.

Відповідальність за власне здоров'я кожен з нас повинен узяти на себе. Якщо ми цього не зробимо добровільно, то хвороби змусять нас це зробити примусово. Тому рухайтесь більше, посміхайтесь частіше, даруйте свій прекрасний настрій всім оточуючим. Будьте здорові!

#### Література

1. Мусієнко В. Яким має бути здоровий спосіб життя / В. Мусієнко // Здоров'я та фізична культура. — 2016. — № 12. — С. 13-17.
2. Найдин В. Л. Десять тисяч шагoв к здоров'ю / В. Л. Найдин. — М. : Фізкультура і спорт, 1978. — 127 с.

### **ПОНЯТТЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ В МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ МІЖНАРОДНОЇ ТОРГІВЛІ, ТА СПЕЦИФІКА ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ**

*Онищук С.О.*

*Одеський торговельно-економічний інститут Київського національного торговельно-економічного університету, Україна*

Сьогодні Україна знаходиться у новій соціокультурній реальності, виникнення якої зумовлено потужним впливом процесу глобалізації на розвиток суспільства. У всіх сферах суспільства та його життєдіяльності відбуваються незворотні зміни, які вимагають нових підходів до вирішення різних проблем виховання студентської молоді, зокрема майбутніх фахівців міжнародної торгівлі.

Фізичне виховання, як складова частина системи підготовки майбутніх фахівців, потребує вдосконалення в руслі сучасної концепції розвитку в вишав. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах висту-

пає, з одного боку, як фізкультурно-спортивна діяльність, а з іншого — є навчальною дисципліною, орієнтованою на підготовку особистості, з різними рівнями підготовленості.

Здоров'язбережувальна компетентність (ЗЗК) (від лат. *kompetencies*-коло питань) — передбачає здатність особистості успішно відповідати на індивідуальні та соціальні потреби, діяти в конкретних умовах, виконувати поставлені завдання щодо здоров'я власного та здоров'я інших. ЗЗК формується та реалізується на комбінації пізнавальних відношень і практичних навичок майбутніх фахівців, їх морально-ціннісних уподобань, емоцій, поведінкових компонентів, знань та вмінь, спрямованих на підвищення рівня власного здоров'я та збереження життя та здоров'я усіх учасників навчально-виховного процесу [2, с. 34].

Здоров'язбережувальна компетентність майбутнього фахівця — це інтегративна якість особистості, яка забезпечує успішне збереження, зміцнення та формування здоров'я людини в умовах певного навчально-го закладу та соціального середовища [1, с. 25-28].

*Ми вважаємо, що для сформованості здоров'язбережувальної компетентності в усіх учасників навчально-виховного процесу необхідним є оптимально поєднування таких чинників: а) спосіб життя; місце здоров'я в системі цінностей людини та налаштованість її на тривале й активне здорове життя; б) розвиток усіх складових здоров'я; в) навчання основ здоров'я; г) формування та доцільне застосування навичок здорового способу життя у повсякденному житті.*

Отже, «формування здоров'язбережувальної компетентності в майбутніх фахівців міжнародної торгівлі засобами спортивно-масової роботи» ми трактуємо як процес реалізації досягнення позитивного результату, щодо набуття фізичної підготовленості для збереження гарної фізичної форми та настрою, позитивних емоцій, та професійної вдосконалості майбутніх фахівців міжнародної торгівлі, та досвід майбутніх фахівців міжнародної торгівлі.

Метою вивчення дисципліни "Міжнародна торгівля" є формування системи теоретико-прикладних знань про сучасну роль, функціональне наповнення та інструментарій міжнародної торгівлі у високо конкурентному середовищі [4, с. 7-8]

Студентський вік є заключним етапом поступового вікового розвитку психофізичних і рухових можливостей організму, коли саме фізична культура є важливим засобом збереження їхнього здоров'я, природною, біологічною основою для формування особистості, ефективного навчання, оволодіння професією [3, с. 139].

Ізраїльські вчені з'ясували, що офісні працівники схильні до швидкого набору зайвої ваги. Виявляється, сидячи на стільці, в них збільшується тиск на нижню частину тіла, що призводить до надмірного накопичення жиру. У людей, що ведуть активний спосіб життя, тиск, що призводить до ожиріння «п'ятої точки», нижче на 50%. Сидяча робота — основна причина сильної слабкості, болю в м'язах, діабету, запорів і геморою. Робота з комп'ютером негативно позначається на зорі. Виникає «офісний синдром», ознаки якого — почервоніння очей, відчуття піску в очах, сухість. Незважаючи на ризики, пов'язані з сидячим способом життя, офісні працівники продовжують свою трудову діяльність [5].

Конкретний перелік компетентностей, яких набуває фахівець з міжнародної торгівлі під час навчання у виші, визначається тими дисциплінами, які передбачені навчальним планом спеціальності. Різні ВНЗ про-

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