

Зміст практики студентів визначено Програмою практики, яку розроблено кафедрою педагогічної майстерності та менеджменту відповідно до Положення про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України. Виробництва та організації, де студенти будуть проходити практику, стають об'єктом проведення самостійного прикладного дослідження та виконання експериментально-дослідної роботи на фактичних даних їх функціонування в сучасних умовах.

З метою практичної підготовки здійснюється використання наступних баз практик: Полтавський експертно-технічний центр Державного національного інституту охорони праці, Приватне товариство «Коло» м. Полтава, ТОВ «Будінвест СМ» м. Полтава, ТОВ «Полтавська лісоторговельна база», Мала академія мистецтв імені Раїси Кириченко, Полтавське обласне управління Державного департаменту України з питань виконання покарань, Виконавчий комітет Полтавської міської ради, Виконавчий комітет Октябрської районної у м. Полтаві ради, Виконавчий комітет Ленінської районної у м. Полтаві ради.

Перед проходженням управлінської практики відбуваються установчі конференції, на яких магістранти ознайомлюються з порядком проведення практики, її програмою, отримують індивідуальні завдання, пов'язані з науково-дослідною роботою. Виконання цих завдань дозволяє поєднати теоретичні знання магістранта з практикою роботи керівника. Практика завершується письмовим звітом практиканта, поданням ним необхідної документації, після чого студент отримує диференційований залік. На підсумковій конференції, що проводиться кафедрою, узагальнюється здобутий студентами під час практики професійний досвід.

Важливим засобом формування професійної компетентності магістрантів є залучення їх до науково-дослідної роботи. Наукові дослідження – це джерело педагогічного пошуку, що сприяє збагаченню теорії та практики педагогічної науки і забезпечує глибоке розуміння сутності педагогічних явищ, інноваційне розв'язання неординарних завдань у сфері управління проектами.

Згідно з навчальним планом і програмою підготовки магістра, кожен студент педагогічного вищого навчального закладу повинен оволодіти як теоретичними знаннями, так і мати уявлення про засоби, за допомогою яких ці знання були здобуті, тобто оволодіти методами наукового пізнання. Це дає можливість запобігти догматичному накопиченню інформації у процесі навчання й сприяти формуванню творчого наукового мислення студентів.

Науково-дослідна робота магістрантів – один з основних видів діяльності, який є логічним продовженням і поглибленням навчального процесу шляхом вивчення конкретних тем і проблем, завдяки використанню системи форм та методів педагогічних досліджень, що сприяє розвитку у магістрантів наукового мислення, потреби в інтелектуальному становленні, саморозвитку та самовихованні.

Наукові дослідження студентів-магістрантів організовуються кафедрою згідно з тематикою і проблематикою кваліфікаційних магістерських робіт.

Кафедрою педагогічної майстерності та менеджменту ПНПУ розроблено методичні вказівки до виконання, оформлення та захисту дипломної роботи магістра, затверджені рішенням вченої ради природничого факультету Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г.Короленка.

Професорсько-викладацький склад кафедри педагогічної майстерності та менеджменту, що забезпечує навчальний процес на спеціальності, працює над активізацією роботи з підготовки конспектів лекцій, навчальних посібників та підручників, методичних матеріалів та вказівок до практичних занять, виконання магістерських робіт, організації самостійної та аудиторної роботи студентів.

Наявність магістратури створює сприятливі умови для реалізації творчих можливостей і наукових інтересів обдарованої студентської молоді, розширює можливості університету для створення завершеної ступеневої підготовки висококваліфікованих фахівців.

## **ДО ПИТАННЯ РОЗВИТКУ НАУКИ ПРО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

*В.С. Гриньова  
Полтава, Україна*

Харчування визначає здоров'я студентської молоді, її фізичний, психологічно-емоційний стан та підтримує життєдіяльність організму. Від належної якості харчування залежить здатність до навчальної діяльності та їх самопочуття.

Їжа містить понад 600 речовин, необхідних для нормального функціонування молодого організму. Кожна з цих речовин посідає певне місце в складному гармонійному механізмі біохімічних процесів і сприяє належному фізичному розвитку студентської молоді [2], що заслуговує особливу увагу, тому що здоров'я молоді є умовою створення міцного суспільства.

Історія розвитку науки про харчування характеризується довгим старанним вивченням, проведенням експериментів вченими різних епох і держав. Так сформувалася сучасна теорія раціонального харчування. Історія становлення науки про харчування дослідне три базові теорії: античну теорію харчування, теорію збалансованого харчування і теорію адекватного харчування. Останнім часом

розроблено та експериментально доведено нову теорію збалансованого харчування (функціонально-гомеостатичну теорію). На основі цих теорій створено сучасне поняття про раціональне харчування. Початок історії науки про харчування античного періоду, що тривав до другої половини XIX століття, відображено у працях вчених античних часів - давньогрецького філософа Аристотеля (IV ст. до н. е.) і давньоримського лікаря К. Галена (II ст. н. е.).

На думку давньогрецького філософа Аристотеля (IV ст. до н. е.) і римського лікаря Галена (II ст. н. е.) їжа, потрапляючи до травної системи, знаходиться під впливом процесів, подібним до ферментації, і завдяки цьому, перетворюється у кров. У книзі «Про частини тварин» Аристотель зазначав, що їжа - це речовина, а кров - це останній вид їжі.

Кровотворну теорію Аристотеля-Галена визнавали більше, ніж 20 століть. На її основі для здорових і хворих створено численні дієти з метою полегшення трансформації їжі у кров і забезпечення високих поживних якостей речовин.

В.І. Смоляр проаналізував систему харчування античних греків, дійшов до такого висновку [3] : споживання білків становило в середньому 64,8 г/ добу, причому вживання білків тваринного походження досягало 54,8 % насамперед завдяки молочним продуктам; значним було використання жирів рослинного походження, близько 50 % здебільшого через вживання оливкової олії; споживання вуглеводів було близько 66,5 % г/добу за рахунок вживання зерна та овочів і фруктів; фруктів вживали більш ніж 300 г/добу, а овочів більш, ніж 200 г/добу; співвідношення між білками, жирами та вуглеводами свідчить про його нераціональність: жирів вживали 38,2 % замість 30 % [1].

У працях Гіппократа та його послідовників висвітлювались питання, пов'язані з дієтичними властивостями харчових продуктів. Гіппократ вважав, що потрібно знати властивості кожного поживного продукту з метою їх правильного використання.

Розвиток і становлення сучасної теорії харчування починається з 40-х років XIX ст. на основі досліджень багатьох вчених. Згідно з класичною теорією збалансованого харчування людини для нормальної життєдіяльності необхідне забезпечення певної норми фізіологічних потреб в енергії, білках, жирах, вуглеводах, вітамінах і мінеральних речовинах. Кількість харчових речовин неоднакова і повинна відповідати індивідуальним витратам енергії студентської молоді.

Німецькі вчені Г. Гельмгольц та Р. Майєр розробили теорію, яка виражається в чотирьох принципах: надходження поживних речовин до організму повинно відповідати їх витратам; компоненти їжі в організмі людини відіграють чотири фізіологічні функції - корисну, баластну, шкідливу та отруйну; рівень концентрації поживних речовин є фундаментом для створення дієт; переварювання, розщеплення їжі та відбір із неї поживних речовин здійснюється самим організмом.

У працях А. Лавуазьє і М. Рубнера закладено основи фізіології харчування які знайшли подальший розвиток у дослідженнях відомих вчених-фізіологів, біохіміків, патофізіологів – В.В. Пашутіна, О.Я. Данилевського, І.П. Павлова, М. М. Шатерникова, І.П. Разенкова.

У роботах І. П. Павлова і І. М. Сеченова відображено закономірності процесів травлення, які є фізіологічним обґрунтуванням правильного складання раціонів та режиму харчування.

З середини XIX століття почали успішно розвиватися хімія їжі і біохімія. Німецький хімік Ю. Лібіх вперше встановив значення основних харчових речовин і класифікував їх. У 1842 році він видав книгу «Листи про хімію», у якій сформулював першу класифікацію поживних речовин, показав їхню специфічну роль для організму. Вчений розділив основні поживні речовини на дві групи: поживні або пластичні і респіраторні або теплові, Азотні речовини, тобто протеїни, відносяться до пластичних речовин, а неазотисті (жир і цукротвірні - вуглеводи) - до теплових. Тому він підкреслював, що для того щоб підтримувати вагу тіла і робочу енергію, пластичні і теплові речовини повинні потрапляти до організму щоденно у достатній кількості і в певних пропорціях. Він вказував, що за необхідності зниження ваги тіла, пластичні речовини можуть замінити теплові, але зворотний порядок неможливий. Ю. Лібіх вважав, що мінеральні солі, окрім пластичних і енергетичних (теплових) речовин, також є необхідною складовою частиною будь-якої їжі.

Отже, ще у середині XIX століття було закладено основи теорії збалансованого харчування. У 60-роках XX століття цю теорію більш повно розробив О. О. Покровський.

За цією теорією забезпечення нормальних життєвих функцій людини можливо не тільки, якщо організм отримує необхідну кількість енергії, але і коли спостерігається достатньо суворе взаємодія між численними важливими факторами харчування. Їх більш 50, і кожний фактор відіграє специфічну роль у процесі метаболізму.

З позицій теорії збалансованого харчування О. О. Покровський сформував нові наукові напрямки в нутриціології: біохімія харчування, фармакологія і токсикологія їжі.

Основні постулати теорії збалансованого харчування О.О. Покровського: ідеальним вважається харчування, за якого надходження харчових речовин відповідає їх витратам; їжа складається з аліментарних речовин, баластних речовин (від яких вона може бути очищена) та шкідливих і токсичних сполук; обмін речовин в організмі зумовлений рівнем амінокислот, моносахаридів, жирних кислот,

вітамінів та деяких солей; надходження харчових речовин забезпечується внаслідок ферментативного гідролізу складних органічних речовин їжі завдяки порожнинному та внутрішньоклітинному травленню; утилізація їжі здійснюється самим організмом.

На основі цієї теорії розроблено різні харчові раціони для всіх груп населення, створено нові харчові технології, виявлено раніше невідомі амінокислоти, вітаміни, мікроелементи.

Сучасне поняття про раціональне харчування включає рівновагу між енергією, що надходить з їжею (калорійність їжі), і енергетичними витратами організму; еквівалентність кількості нутрієнтів, необхідних для забезпечення пластичних процесів та регуляції фізіологічних функцій, енерговитратам; адекватність харчування фізіологічним потребам організму відповідно до статі, віку та фізичного навантаження; збалансованість між білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними і баластними речовинами, що надходять до організму; безпечність їжі; дотримання режиму харчування - регулярність і оптимальний розподіл їжі впродовж дня; профілактична спрямованість раціону харчування.

#### Література

1. Аристотель. О частях животных. Перевод с греческого, вступительная статья и примечания В. П. Карпова. - М.-Л.: Биомедгиз, 1937. - 220 с. Классики биологии и медицины.
2. Григоренко О. М. Еволюція теорії та концепції харчування людини. [Електронний ресурс] / О. М. Григоренко. - Режим доступу: <http://www.nbu.gov.ua/>
3. Смоляр В. І. Харчування в античну епоху [Електронний ресурс] / В. І. Смоляр. - Режим доступу : <http://www.medved/kiev/ua/>

### ОПТИМАЛЬНИЙ РЕЖИМ ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*М.В. Гриньова, Н.О. Коновал  
Полтава, Україна*

Правильний режим харчування є важливою складовою раціонального збалансованого харчування. Режим передбачає регулярне приймання їжі у визначені години через певні проміжки часу, а також розподіл добового раціону за енергоцінністю протягом дня. Дотримання режиму харчування забезпечує ритмічну роботу системи травлення, нормальне засвоєння їжі та правильний обмін речовин. При порушенні режиму можуть розвинутися захворювання шлунка, кишок тощо. Збалансоване харчування передбачає чітку відповідність між енергією, що надходить із їжею, та енерговитратами організму. Постійне перевищення енергетичної цінності їжі тільки на 837 кДж (200 ккал) за рік збільшує масу тіла на 3,6...7,2 кг [2].

Дуже важливим у збалансованому харчуванні є кількості приймань їжі та її об'єм. Велика порція їжі потребує напруженої роботи органів травлення, жовч виділяється більше норми, інтенсивно функціонує підшлункова залоза. Однак навіть при інтенсивній роботі травних залоз соків, що виділяються, недостатньо для надлишкової кількості їжі. При нестачі жовчі й підшлункового соку їжа не перетравлюється, починаються процеси бродіння і гниття. Це спричинює функціональні порушення, а потім і патологію діяльності шлунково-кишкового тракту.

Правильний режим харчування передбачає приймання їжі у певний час, дотримання певної кількості прийомів їжі, інтервалів між ними, раціональний розподіл їжі за масою, об'ємом, енергоцінністю, хімічним складом і набором продуктів протягом дня. Режим харчування залежить від розпорядку дня, а оскільки студенти можуть навчатися як в першу, так і в другу зміну, тому вони мають самостійно планувати той режим вживання їжі, який їм буде зручний [3].

У разі великих перерв у прийманні їжі (понад 4 годин) відбувається процес самоперетравлення слизової оболонки шлунка і дванадцятипалої кишки. Це призводить до запалень (гастритів, дуоденитів), виразок, ерозій, тому харчуватися слід регулярно, не менше 4–5 разів на день. Цим досягається рівномірне навантаження на травну систему. Великі проміжки часу між прийняттям їжі сприяють тому, що студенти за один-два рази з'їдають значну кількість їжі, переобтяжуючи цим шлунок. При такому харчуванні посилюється відкладання жиру в організмі, створюються умови для розвитку захворювань печінки, атеросклерозу та ожиріння. При коротких інтервалах у харчуванні їжа не встигає повністю перетравитись і всмоктатись. Це також може призвести до розладу секреторної та моторної діяльності травного тракту.

Велике значення має регулярність приймання їжі, оскільки при цьому процес секреції стає ритмічним, що сприяє більш активному виділенню багатого ферментами шлункового соку. При нерегулярному харчуванні шлунок не підготовлений до прийняття їжі, вона погано засвоюється, робота секреторних залоз порушується, що може призвести до різних захворювань шлунково-кишкового тракту: гастриту, виразкової хвороби шлунку та дванадцятипалої кишки [1].

За об'ємом їжу доцільно розподіляти рівномірно. На обід слід вживати 30–35% загального об'єму їжі, на вечерю – до 20%, а на сніданок і полудень – 15%. З метою раціоналізації харчування слід