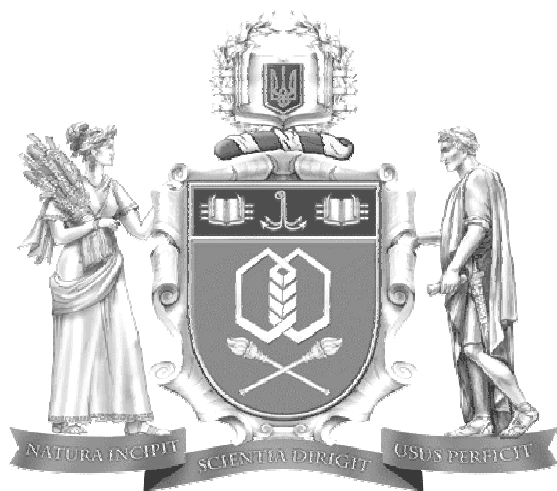


Міністерство освіти і науки України  
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ



**40**

**НАУКОВО-  
МЕТОДИЧНА  
КОНФЕРЕНЦІЯ**

Матеріали конференції

*Науково-методологічні основи  
вдосконалення системи  
підготовки фахівців  
для харчової та зернопереробної  
промисловостей*

В ДВОХ ЧАСТИНАХ

Частина 2

ОДЕСА 2009

Матеріали друкуються відповідно рішенням 40<sup>ої</sup> науково-методичної конференції викладачів ОНАХТ «Науково-методологічні основи вдосконалення системи підготовки фахівців для харчової та зернопереробної промисловостей», яка проходила 8 і 9 квітня 2009 року.

Склад редакції: Єгоров Б.В., д-р техн. наук, професор,  
Гапонюк О.І., д-р техн. наук, професор,  
Капрельянц Л.В., д-р техн. наук, професор,  
Гладушняк О.К., д-р техн. наук, професор,  
Моргун В.О., д-р техн. наук, професор,  
Іоргачова К.Г., д-р техн. наук, професор,  
Ангелов Г.В., канд. іст. наук, професор,  
Немченко В.В., д-р екон. наук, професор,  
Трішин Ф.А., канд. техн. наук, доцент,  
Науменко В.І., канд. техн. наук, доцент,  
Будюк Л.Ф., канд. техн. наук, доцент,  
Кац А.К., канд. техн. наук, доцент,  
Нарушевич-Васильєва О.В., канд. філол. наук, доцент.

## ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ – АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА

**Б.І. Струк, Т.В. Захлевська, О.В. Павлюк**

Доведено, що науково-технічний прогрес висуває вимоги до психофізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів і вони будуть зростати у найближчі роки.

Високі зростаючі психофізичні вимоги до професіоналів обумовлюють: інтелектуалізацію, інтенсифікацію, автоматизацію, інформатизацію та комп'ютеризацію виробничих процесів, різке збільшення у життєдіяльності та професійній роботі фізіологічних та психологічних стресів.

Одним із важливих компонентів здоров'я студента є психічне здоров'я, яке взаємопов'язане з фізичним і духовним.

Мета нашого дослідження полягала у визначенні кількості студентів, які користуються прийомами психорегуляції для зняття негативних стресів.

Для вирішення поставленої мети було проведено анкетне опитування 600 студентів 1-2 курсів, які займаються в основній групі. Обробка результатів опитування показала, що тільки 16,3 % студентів використовують деякі прийоми, які сприяють попередженню і зняттю психічних напружень, а 83,7 % зовсім не використовують ніяких прийомів. Безперечно, психоемоційний стан студента відіграє роль майже у всіх сферах життєдіяльності.

При підході до вирішення цього питання треба звернути увагу, який спосіб життя веде студент, який у нього режим дня, режим харчування, праці і відпочинку. Студентам треба включати в свою життєдіяльність активні заняття фізичними вправами. Треба старатись не піддаватися впливу негативних емоцій.

Позитивні емоції сприяють створенню так званої «ланцюгової реакції» бажання добра, яке позитивно впливає на ставлення до людей навколо нас. Ще давньосхідні філософи говорили «Не дозволяй ніколи невдоволенню, презирству, жадібності та іншим низьким інстинктам дотягнутися до вищого розуму. Такі емоції створюють негативні токи, отруюють розум та тіло, результатом чого будуть хвороби.

Дисциплінують ваші емоції, будьте щасливими і не дозволяйте навколишнім обставинам впливати на вас!»

Для попередження конфліктів психологи і психогігієністи рекомендують кожній людині постійно старатись пересилити негативні якості свого характеру, виховувати позитивні, до яких належать: повага до людей, благородство, тактовність і тому подібне. Не намагайтесь приховувати свої емоції – звільніть їх через плач, тому що сльози – це захисна реакція організму і вони виводять з організму токсичні речовини, які виникають в результаті стресу. Навчіться знімати нервові напруження за допомогою фізичних вправ.

Підсумовуючи вищесказане, можна сказати, що ми не завжди можемо змінити навколишнє оточення й пристосувати його до себе, а це означає, що ми повинні змінити своє ставлення до цього й використати доступні для нас методи й засоби, які б позитивно впливали на наше здоров'я.

ПИТАННЯ КУЛЬТУРИ МОВИ І МОВЛЕННЯ У МЕЖАХ КУРСУ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ ЗА ПРОФЕСІЙНИМ СПРЯМУВАННЯМ	
<b>Я.В. Машарова</b> .....	71
РОЛЬОВА ГРА – ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДІЛОВОГО МОВЛЕННЯ	
<b>Г.І. Віват</b> .....	72
УКРАЇНСЬКА КУЛЬТУРА СЕРЕД ІНШИХ КУЛЬТУР СВІТУ ТА ЇЇ РОЛЬ У ВИХОВАННІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ	
<b>Н.В. Копач</b> .....	73
РОЗВИТОК МОВЛЕННЄВИХ НАВИЧОК ПРИ НАВЧАННІ РОСІЙСЬКОЇ (УКРАЇНСЬКОЇ) МОВИ ЯК ІНОЗЕМНОЇ	
<b>Т.Г. Казарян</b> .....	74
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИВЧЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ ТА ЗАРУБІЖНОЇ КУЛЬТУРИ	
<b>Г.М. Войтенко</b> .....	75
НАПРЯМКИ РОЗРОБКИ ПРОГРАМИ З УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ ДЛЯ ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ НА ПІДГОТОВЧОМУ ВІДДІЛЕННІ	
<b>Г.О. Черемісіна</b> .....	76
АКТУАЛІЗАЦІЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ-ІНОЗЕМЦІВ ПРИ ВИВЧЕННІ РОСІЙСЬКОЇ МОВИ	
<b>О.В. Чебан</b> .....	77
ТВОРЧИСТЬ В. СТУСА НА УРОКАХ КРАЇНОЗНАВСТВА З ІНОЗЕМНИМИ СТУДЕНТАМИ	
<b>С.М. Годорова</b> .....	78
ПРОЦЕС РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТАМИ-ІНОЗЕМЦЯМИ ПРИ ВИВЧЕННІ РОСІЙСЬКОЇ МОВИ	
<b>О.В. Гриньків</b> .....	79
СПРИЙНЯТТЯ УСНО-РОЗМОВНОГО МОВЛЕННЯ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ РОСІЙСЬКОЇ МОВИ СЛУХАЧІВ ПІДГОТОВЧОГО ВІДДІЛЕННЯ	
<b>О.К. Часнкова</b> .....	80
ОСНОВНІ ФОРМИ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ З ІНОЗЕМНОЇ МОВИ	
<b>Л.Б. Зукіна, І.С. Михайлова, О.С. Зінченко</b> .....	81
ПРАКТИЧНЕ ВОЛОДІННЯ ІНОЗЕМНОЮ МОВОЮ – ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ	
<b>Л.Б. Зукіна, І.С. Михайлова, О.С. Зінченко</b> .....	82
ВИКЛАДАННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ У БІЛІНГВАЛЬНОЇ СТУДЕНТСЬКІЙ АУДИТОРІЇ	
<b>Л.І. Парфиненко</b> .....	83
ПРОБА С.П. ЛЕТУНОВА ЯК МОДЕЛЬ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
<b>В.М. Копа, О.М. Поспелов</b> .....	84
ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ АКАДЕМІЇ	
<b>Б.І. Струк, В.М. Копа, Т.П. Сергєєва</b> .....	85
ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ – АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА	
<b>Б.І. Струк, Т.В. Захлевська, О.В. Павлюк</b> .....	86
РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ДІЙОВИЙ КОМПОНЕНТ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ	
<b>Т.П. Сергєєва, В.В. Гончарук, Т.В. Волкова</b> .....	87
ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ	
<b>Т.П. Сергєєва, В.М. Бородін, Д.В. Болтоматіс</b> .....	88