

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ПРОМИСЛОВО-ТОРГОВЕЛЬНА КОМПАНІЯ ШАБО**

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

**XII Всеукраїнської науково-практичної
конференції молодих учених та студентів
з міжнародною участю**

**«Проблеми формування
здорового способу життя у молоді»**

3 жовтня - 5 жовтня 2019 року

м. Одеса

УДК 663/664
ББК 36.81 + 36.82
З-41

*Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 5 листопада 2019 р., протокол №5*

Головний редактор,
канд. техн. наук, доцент

О.М. Кананихіна

Заступник головного редактора,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпунова

Редакційна колегія,
доктори техн. наук, професори:

О.Г. Бурдо, О.В. Бочарова,
Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,
Г.В. Крусір, В.М. Плотніков,
Л.М. Тележенко, О.С. Тітлов,
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно,

доктори екон. наук,
професори
доктор філол. наук, професор
доктор техн. наук, доцент
доктор техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. техн. наук, доценти

О.О. Меліх, В.В. Немченко
Г.І. Віват
О.Б. Ткаченко
О.О. Коваленко
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко,
Г.А. Шевченко

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпунова

Збірник матеріалів XII Всеукраїнської науково-практичної
3-41 конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» /
Міністерство освіти і науки України. – Одеса: ФОП Бондаренко М. О.,
2019. – 496 с., ілл.

ISBN 978-617-7829-27-9

УДК 663/664
ББК 36.81 + 36.82

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 978-617-7829-27-9

© ОНАХТ, 2019

РОЗДІЛ 13
ІТ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

АКТУАЛЬНІСТЬ ПОТРЕБИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ –ПРОГРАМІСТІВ

**Богун Р.А., студент III курсу факультету КІП та К
Одеська національна академія харчових технологій,
м.Одеса**

Робочий час програмістів хоча і нормований 40-45 годин на тиждень, але в цілому їм самим доводиться складати свій графік і інколи виконувати понаднормову роботу в необмежених обсягах. Особливо це стосується студентів. Із власного досвіду деяких «айтішників» можна сказати, що більшість люблять працювати саме вечорами та вночі, коли всі сплять і ніхто не відвертає увагу. В ряді конкретних проектів важливо дотримуватися визначених термінів і вчасно підготувати програму до використання. Загальною проблемою для програмістів є те, що створення та налагодження програм в реальності вимагає набагато більше часу, ніж планується.

Будь-яка робота пов'язана з негативними наслідками для здоров'я. Вантажники, постійно тягаючи важке, наживають грижу, шахтарі та будівельники псують свої легені, вчителі зривають голос. І навіть така ніби спокійна розумова праця майбутнього спеціаліста ІТ-технологій, несе в собі масу прихованих загроз: втому очей є професійним захворюванням багатьох студентів-програмістів: постійне прагнення дивитися на монітор веде до перенапруження очей, внаслідок чого відбувається погіршення зору, і основна небезпека для зору, яку несуть в собі дисплеї моніторів, зовсім не в випромінюванні, а в скороченні кількості зволоження очного яблука (моргань) у зв'язку з адаптацією очей до зображення. Робота з клавіатурою веде до хронічної втоми в пальцях, що потім може перерости в серйозні захворювання суглобів кистей рук. Малорухомість призводить до захворювань опорно-рухового апарату, таких як остеохондроз, радикуліт, артрит. Постійна сидяча робота за комп'ютером веде до виникнення геморою. Крім того, наслідками гіподинамії можуть стати зайва вага, серцево-судинні захворювання, підвищений артеріальний тиск, атеросклероз тощо. Діяльність програміста – це постійне джерело нервових і психічних напружень: втрата важливої інформації, збій у роботі комп'ютера – все це є стресовими ситуаціями, які розхитують нервову систему. Варто зазначити, що системне програмування, яке вимагає постійних математичних розрахунків, часом призводить до психічних захворювань.

Усіх цих проблем можна уникнути або мінімізувати їхній прояв, якщо ще у ЗВО популяризувати серед студентів ведення здорового способу життя. Хорошим помічником у цій ситуації є

здоровий сон і невеликі, але регулярні фізичні навантаження. Наприклад, легка розминка пальців, їхнє розслаблення, значно знизить збиток суглобам. Щоб зберегти природну гостроту зору, надзвичайно корисною стане звичка виконувати гімнастику для очей.

Фізичне виховання студентів-«айтішників» має стати невід'ємною частиною формування загальної професійної культури особистості сучасного фахівця. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона повинна бути засобом формування всебічно розвинутої особистості, оптимізувати фізіологічний стан студентів у процесі професійної підготовки. За час навчання важливо сформувати у студентів розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, не припиняти вести здоровий спосіб життя. Крім того, фізичне виховання у ЗВО виконує цілий ряд допоміжних функцій: соціальну, інтегративно-організаційну, проектно-творчу, проектно-прогностичну, ціннісно-орієнтаційну, комунікативно-результативну, соціалізацій.

Із переходом до ринкових відносин усі підприємства, установи вільні у виборі працівників, а роботодавцям потрібні здорові, фізично підготовлені кадри, які не бояться труднощів і добре справляються з будь-якими навантаженнями, оскільки мають добру фізичну форму. Хороше враження справляє і здоровий вигляд працівника. Запорукою цього є фізкультура і спорт.

Як бачимо, зовсім тиха, на перший погляд, діяльність студентів-програмістів насправді є дуже небезпечною. Однак правильна оцінка загроз і започаткована ще під час навчання у вузі звичка вести здоровий спосіб життя, зокрема долучатися до регулярного заняття фізичними вправами, можуть звести розвиток потенційних захворювань до мінімуму.

Науковий керівник – старший
викладач Цапенко Л.М.

ВЕБ РЕСУРС КОВЗАНКИ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Кондратьєв Є.С., студент IV курсу факультету КПтаК
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Проблема формування здорового способу життя підростаючого покоління України належить до найактуальніших проблем, вирішення якої обумовлює майбутнє держави та подальше

РОЛЬ ЕКОНОМІКИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Ткачук А.В.....	447
--	-----

РОЗДІЛ 13 – ІТ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ..... 449

АКТУАЛЬНІСТЬ ПОТРЕБИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ –ПРОГРАМІСТІВ Богун Р.А.....	450
---	-----

ВЕБ РЕСУРС КОВЗАНКИ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Кондратьєв Є.С.....	451
---	-----

РОЗРОБКА ВЕБ-ДОДАТКУ ЗАКЛАДУ ГРОМАДСЬКОГО ХАРЧУВАННЯ Крушельницький В.О.....	454
--	-----

РЕКОМЕНДАЦІЙНА СИСТЕМА З ДІСТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ Левитський Ю.О.....	456
--	-----

РОЗРОБКА ДОДАТКУ ДЛЯ ВЕДЕННЯ АМБУЛАТОРНОЇ КАРТИ ПАЦІЄНТА Мишелов М.П.....	457
---	-----

ВПЛИВ ЕРГОНОМІКИ НА ЗДОРОВ'Я ТА БЕЗПЕКУ ПРАЦІ КОРИСТУВАЧІВ ПК Нікітчина А.О.....	459
--	-----

РОЗРОБКА МОБІЛЬНОГО ДОДАТКУ НА ANDROID ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ВЛАСНОГО РОЗПОРЯДКУ ДНЯ Поточенко К.О.....	461
---	-----

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИТ-ТЕХНОЛОГИЙДЛЯ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Радченко М.Ю.....	463
--	-----

РОЗРОБКА МОБІЛЬНОГО ДОДАТКУ НА ANDROID ДЛЯ ШВИДКОГО ПОШУКУ РЕЦЕПТІВ ЗА ПОТРЕБОЮ КОРИСТУВАЧА	
---	--

Наукове видання

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
ХІІ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ МОЛОДИХ УЧЕНИХ ТА
СТУДЕНТІВ З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ
«ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ»
3 ЖОВТНЯ - 5 ЖОВТНЯ 2019 РОКУ**

Підписано до друку 04.11.2019 р.
Формат 60×84/16. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Друк офсетний. Ум. друк. арк. 28,83. Наклад 100 прим.
Зам. № 0412/1.

Надруковано з готового оригінал-макету у друкарні «Апрель»
ФОП Бондаренко М.О.
65045, м. Одеса, вул. В.Арнаутська, 60
тел.: +38 0482 35 79 76
www.aprel.od.ua

Свідцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців ДК № 4684 від 13.02.2014 р.