

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



SINCE **Ξ** 1822
ШАВО

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

4-5 листопада 2014 року

м. Одеса

ББК 36.81 + 36.82
УДК 663 / 664

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.
Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф.
канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров
Л.В. Капрельянц
О.М. Кананихіна

Редакційна колегія,
доктори техн. наук,
професори:

А.Т. Безусов, О.Г. Бурдо, А.І. Віват, Л.Г. Віннікова,
К.Г. Іоргачова, Г.В. Крусір, Л.М. Тележенко,
М.Г. Хмельнюк, Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно
О.Б. Ткаченко,

доктор техн. наук., доцент
доктори техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. техн. наук, доценти

О.О. Коваленко, Л.А. Осипова,
О.В. Дишкантюк, С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова,
Т.В. Шпирко

Технічний редактор,
канд. техн. наук

Т.С. Лозовська

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2014. — 368 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 4.11.2014 р., протокол № 3

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-х

© Одеська національна академія харчових технологій, 2014

ОПТИМІЗАЦІЯ РЕЖИМІВ ПРАЦІ ТА ВІДПОЧИНКУ ЯК ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Карплюк А.М., студентка IV курсу факультету ІТХРГІТБ
Одеська національна академія харчових технологій

Під способом життя людини ми розуміємо інтегральне, багатofакторне поняття, що об'єднує різноманітні фактори, умови і форми життєдіяльності людини, завдяки яким забезпечується формування певного рівня її здоров'я, виконання фізичних, духовних і соціальних функцій. А здоровий спосіб життя – такий раціональний варіант формування життєдіяльності індивіда, завдяки якому він здатен оптимально реалізувати свої біологічні й соціальні функції, максимально використати генетичні резерви здоров'я і тривалості життя, фізичної та розумової працездатності. Формування здорового способу життя передбачає комплекс тренуючих і оздоровчих заходів: боротьба з гіподинамією; режим раціонального і збалансованого харчування; виховання і прищеплення розумних гігієнічних звичок; раціональний режим праці та відпочинку.

Великий фізіолог І.П. Павлов не раз говорив, що ніщо так не полегшує роботу нервових клітин головного мозку, як розпорядок життя. Під режимом дня розуміють розподіл основних справ і заходів, здійснюваних людиною відносно постійно протягом кожного дня. Основне призначення режиму – забезпечити оптимальну активність діяльності організму людини, основних його функцій і систем. Основою регуляції режиму дня є чергування видів діяльності.

Третину свого життя людина проводить на робочому місці, тому збалансований режим праці та відпочинку на робочому місці є не менш важливим аспектом здорового способу життя. Режим праці та відпочинку – це встановлені для кожного виду робіт порядок чергування та тривалості періодів роботи й відпочинку, які підтримують високу працездатність, збереження здоров'я працівників; він передбачає правильне чергування часу роботи з мікропаузами та перервами на відпочинок з урахуванням специфіки виробництва або виконуваних функцій. Ця сфера людської діяльності захищається Законом України. Стаття 43 Конституції України засвідчує право кожного на належні, безпечні та здорові умови праці.

Працездатність людини змінюється протягом доби. Найвища працездатність спостерігається в ранкові та денні години – з 8 до 12 та з 14 до 17 години відповідно. У період з 12 до 14 години, а також у вечірній час, як правило, працездатність дещо знижується, а у нічний час досягає свого мінімуму. З урахуванням цього встановлюється змінність роботи підприємств, початок та закінчення роботи у змінах, перерви на відпочинок та сон. Основним періодом для відпочинку впродовж зміни є обідня перерва, яка має ділити робочий день на дві рівні частини. Нормальна тривалість обідньої перерви становить 40–60 хвилин. Слід мати на увазі, що на початку робочого дня (зміни) темп роботи поступово підвищується (це період входження в роботу, він триває від

20 хвилин до 1,5 години). У період високої працездатності показники продуктивності та якості роботи на 2 – 2,5 години стабілізуються. Ближче до середини дня (зміни) починається спад. Після обідньої перерви працездатність знову підвищується, хоча й не досягає того найвищого рівня, що був у першій половині робочого дня. Потім знову починається спад, з'являється втомленість, іноді різко виражена наприкінці зміни. Усі ці фізіологічні властивості людського організму необхідно брати до уваги при складанні графіків роботи керівником.

Науковий керівник – канд. техн. наук, доцент Лисюк В.М.

МЕДИЧНИЙ ТУРИЗМ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЙОГО РОЗВИТКУ В УКРАЇНІ

Карплюк А.М., студентка IV курсу факультету ІТХРГІТБ
Одеська національна академія харчових технологій

Термін «медичний туризм» з'явився наприкінці 80-х рр. XX ст. Його зародженню сприяли глобалізація, розвиток інформаційних технологій та зростання загальних витрат на охорону здоров'я. Під медичним туризмом розуміють практику надання медичних послуг за межами країни проживання, що дозволяє поєднувати відпочинок за кордоном з отриманням висококваліфікованої медичної допомоги.

Привабливість медичного туризму для споживачів зумовлена високою вартістю медичних послуг в індустріально розвинутих державах, високорозвиненими медичними технологіями у ряді країн та низькою якістю медичного обслуговування або відсутністю сучасної інфраструктури в країні походження.

Можна відмітити основних напрямків оздоровчого туризму в світі: медичний туризм (оперативне втручання); SPA & Wellness туризм; термальний туризм (лікування на мінеральних і термальних джерелах); туризм для людей похилого віку; стоматологічний туризм.

За прогнозами Всесвітньої організації охорони здоров'я, до 2022 року туризм і охорона здоров'я спільно стануть однією з визначальних світових галузей. Світова індустрія медичного туризму в 2012 році акумулювала близько \$ 400 млрд., і передбачається, що до 2015 року обсяг ринку зросте до \$ 500 млрд.

Головними напрямками розвитку медичного туризму в світі є США, Німеччина, Туреччина, Індія, Таїланд, а також Канада, Мексика, Коста-Ріка, Велика Британія, Франція, Іспанія, Йорданія, Дубай, Малайзія, Сінгапур, Японія, Корея, Філіппіни, ПАР. Головний прибуток від медичного туризму сьогодні отримують США, Німеччина, Туреччина, Індія і Таїланд.

Динаміка розвитку медтуризму в Україні та країнах СНД не менш вражає не менше. У 2012 році на лікування та оздоровлення виїжджало більше 1 мільйона пацієнтів з СНД, у тому числі близько 200 тисяч українців. Україна сама стає вкрай перспективним ринком для в'їзного медичного та оздоровчого туризму. Наша країна має репутацію постачальника медичних послуг з хорошим співвідношенням ціна – якість. У першу чергу стосується послуг стоматології, МРТ-діагностики. Okремо варто назвати українські репродуктивні клініки. Значним потенціалом для розвитку медичного туризму мають також курорти з мінеральними водами і цілющими грязями. Це Трускавець і

СПОРТИВНІ ТАНЦІ, ЯК ШЛЯХ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ Борисова О.В.....	37
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ Валевська Л.О.....	38
АНИМАЛОТЕРАПИЯ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Волицкая И.....	39
ФУНКЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ Вороновская А.А.....	40
РАЗРАБОТКА СПОСОБА ОЦЕНКИ, ПРОГНОЗИРОВАНИЯ И СТРЕССЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД Галимова Г.Ф.....	42
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В РЕЖИМІ ПРАЦІ ТА ВІДПОЧИНКУ СТУДЕНТІВ Голубович І.А.....	43
ВИКОРИСТАННЯ ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ДІЄЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ОНАХТ Гончарук Г.В.....	44
ПРОБЛЕМИ БЕЗПЕЧНОГО ХАРЧУВАННЯ У СФЕРІ ТУРИЗМУ Димань Н.О.....	45
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕГАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ХАРЧОВИКІВ Друмова К.І.....	46
ВИКОРИСТАННЯ ПРОСА ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТІ Калаянова В.В.....	47
ПОЛУЧЕНИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКА БИОПОЛИМЕРНЫХ ИММУНОТРОПНЫХ КОМПЛЕКСОВ Капустян А.И., Силенко М.С.....	48
НЕОБХІДНІСТЬ РОЗРОБКИ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ І ЛІКУВАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНИХ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ Каржевська О.М.....	50
ОПТИМІЗАЦІЯ РЕЖИМІВ ПРАЦІ ТА ВІДПОЧИНКУ ЯК ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Карплюк А.М.....	51
МЕДИЧНИЙ ТУРИЗМ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЙОГО РОЗВИТКУ В УКРАЇНІ Карплюк А.М.....	52
ОСНОВНЫЕ РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ИТ-СПЕЦИАЛИСТОВ ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ Коваленко А.В.....	53