

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

Моршин на Прикарпатті, Миргород у Полтавській області, бальнеогрязевий курорт Слов'янськ, радонові джерела Хмільника, соляні шахти Соледару Донецької області, здравниці Бердянська та багато інших.

Підтвердженням всесвітнього визнання України на міжнародній арені у сфері медичного туризму стало те, що Всесвітня асоціація медичного туризму вибрала Київ своєю штаб-квартирою в СНД. «Всесвітня асоціація медичного туризму потребує створення потужної платформи щодо обміну інформацією, – зазначає Емін Чакмак. – І єдиним нашим бізнес-майданчиком на території країн СНД стане виставка «Медичний Туризм Виставка & Конференція. Київ».

Науковий керівник – д-р мед. наук, професор Стрікаленко Т.В.

ОСНОВНЫЕ РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ИТ-СПЕЦИАЛИСТОВ ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ

**Коваленко А.В., аспирант факультета ИТиКБ
Одесская национальная академия пищевых технологий**

Здоровье – это не только отсутствие болезней. Здоровье – это состояние благополучия, гармонии и счастья на телесном, умственном, эмоциональном и духовном уровнях деятельности человека.

Работа программиста – это источник нервных и психических заболеваний. Потеря важной информации, сбой в работе компьютера – все это является стрессовыми ситуациями, которые расшатывают нервную систему, подобно боевым действиям.

Профессия программиста относится к статичным видам деятельности, когда в течение нескольких часов подряд не работают многие группы суставов и мышц, или движение каких-либо из них монотонны. Это диктует особый подход к подбору физических упражнений и двигательной активности для студентов-программистов, что позволило бы им грамотно использовать полученные знания и навыки в дальнейшей профессиональной деятельности с тем, чтобы сохранить и укрепить здоровье. Нельзя не упомянуть и о важности применения требований эргономики к рабочему месту инженера-программиста. Разумеется, без их соблюдения также невозможно обеспечить безопасный труд и сохранить здоровье данной категории специалистов.

Больше всего при работе за компьютером страдают органы зрения, так как вредно долго смотреть на прямой свет.

Последствия работы на компьютере для здоровья населения имеют достаточно опасные размеры, а для программистов эта проблема является угрожающей. Специалисты по эргономике считают, что основная причина в неправильной осанке. Поэтому на уроках физкультуры для студентов-программистов необходимо включать расслабляющие упражнения, а именно: очередь на растяжение мышц шеи и затылка, нижней половины спины, передних и задних мышц бедра, передних мышц таза, растяжение и мобилизацию позвоночника. В настоящее время существует много традиционных и совершенно новых методик по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, задача хорошего преподавателя – выбрать наиболее действенную.

Физические упражнения снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья. Кстати, есть множество ПП с напоминанием сделать физкультуру. Более «продвинутые» программы, не только напомнят о необходимости сделать паузу, но и покажут на экране специальную тренировочную программу для глаз.

Особый акцент нужно сделать на плавании, которое гармонично развивает все группы мышц, и ежедневной ходьбе в среднем или быстром темпе, которая позволяет компенсировать недостаток движения во время работы за компьютером, способствует улучшению кровоснабжения всех органов и тканей.

Сохранить здоровье при работе за компьютером возможно. Правильная оценка угроз, разумная и постоянная физическая нагрузка, здоровый образ жизни уменьшают риски до минимума и зачастую исключают болезни программистов. Очень важно привить студентам-программистам навыки регулярного выполнения специфических для данной профессии физических упражнений и двигательной активности, которые позволят им в дальнейшем сохранить здоровье на долгие годы.

Научный руководитель – д-р техн. наук, профессор Плотников В.М.

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