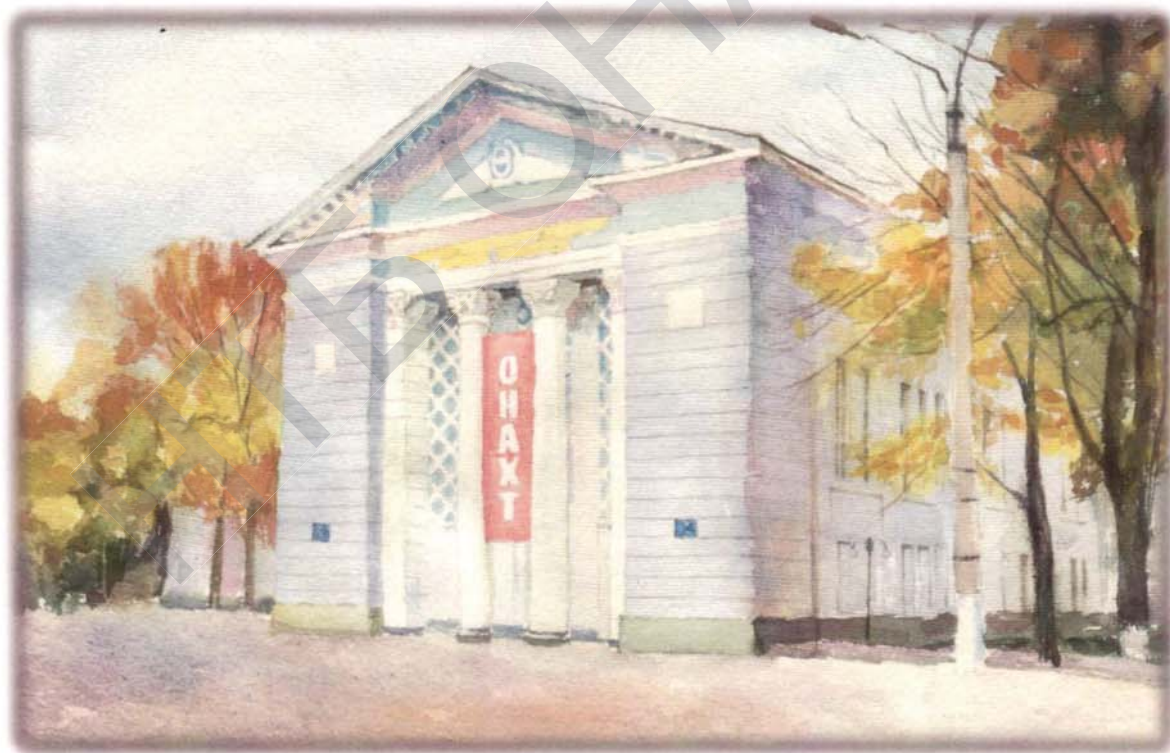


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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



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

**30 вересня - 2 жовтня 2016 року**

**м. Одеса**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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

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

**30 вересня - 2 жовтня 2016 року**

**м. Одеса**

ББК 36.81 + 36.82  
УДК 663 / 664

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

Б.В. Єгоров  
О.М. Кананихіна  
Н.М. Поварова

Редакційна колегія,  
доктори техн. наук,  
професори:

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

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

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

Технічний редактор,  
канд. техн. наук

Л.В. Іванченкова

**Одеська національна академія харчових технологій**

Збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2016. — 296 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 1 листопада 2016 р., протокол № 6

За достовірність інформації відповідає автор публікації

**РОЗДІЛ 1**  
**ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я.**  
**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ**  
**ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Штучні – це ті програми, яких ми набули у ході життя і вони не створені природою. Наприклад, програма «Мода» - мінлива і активна. Програма «Алкогольна», «Тютюнова», «Наркотична» – це не тільки штучні програми, але ще і патологічні, що руйнують організм. Якщо людина в своєму житті користується патологічними програмами, то вона обов'язково зверне з дороги життя й на неї чекає глухий кут – стіна.

Теорія психологічного програмування, розроблена Г.Шичком, дозволяє науково зрозуміти джерело формування будь-якої програми людини, закладеної соціальним середовищем (звичаї, сім'я, друзі тощо). Г.А. Шичко казав: «Людина за своєю природою непитує і залишається нею до тих пір, доки не піддається «питній обробці». Потім починають формуватися різні програми, якими користується середовище проживання людини. Програма складається з налаштованості, установки і переконаності.

Алкогольно-тютюнова соціальна психологічна програма – це сукупність помилкових переконань, впроваджених у свідомість людини зі спотворенням її світогляду невірними уявленнями про алкоголь і тютюн.

Кожна людина має право на свободу вибору: палити чи не палити, але наш вибір не може бути по-справжньому вільним і відповідати нашим інтересам, якщо ми не пізнали самого себе, свої моральні цінності і цілі та перебуваємо в необізнаності щодо зовнішніх впливів. Оптимальне рішення можна прийняти тільки зрозумівши, ким ти є, ким хочеш бути, як стати тим, ким збираєшся бути. Тільки тоді можна вирішити, впливати чи ні паління, алкоголь та наркотики в свої плани на найближчу і віддалену перспективу.

Науковий керівник – к. філос. н., доцент,  
професор кафедри СФіП Шевченко Г.А.

## **АЛКОГОЛИЗМ КАК НАВЯЗАННАЯ ФОРМА СОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

**Манукян В.О., студентка IV курса факультета ТПШ ПКСЭиТ  
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса**

Зачастую мы слышим фразу, что ребенок – это зеркало семьи. Семья формирует мнение и моральные устои. Традиционно для большинства украинских семей праздник – это бурное застолье с множеством блюд и обилием алкоголя. Традиции нужно соблюдать, но что в это время видят дети? Им наглядно демонстрируют, что это привычно и нормально употреблять алкоголь, ведь так принято.

Здесь возникает вопрос, о каком формировании здорового образа жизни может идти речь? Согласно «Европейскому опросу ученической молодежи об употреблении алкоголя и наркотических веществ», почти 87% украинских школьников 15-17 лет хотя бы раз в жизни пробовали алкоголь. Более 26% учеников употребляют алкоголь 1-2 раза в месяц и около 14% – 3-5 раз. В Украине дети довольно рано приобщаются к алкоголю. Одной из причин этого является некая традиция «культурного употребления», привитая нашему обществу, которую мы же и передаем нашим детям.

Ситуация становится хуже, когда человек с таким сформированным отношением к алкоголю прекращает находиться под опекой родителей и живет самостоятельной жизнью. Тут уже и окружение, и друзья могут провоцировать в той или иной ситуации употреблять алкоголь. Ведь его присутствие стало так привычно в нашей жизни. Соблазн присутствует во всем начиная от любого супермаркета с набитым холодильником алкогольных напитков заканчивая 30-ти минутными роликами рекламы в сети интернета и на ТВ. Медик Отто Стойка отмечает, что потребление алкоголя – проблема не только украинская, но и европейская. Ее главная причина, по словам ученого, заключается в «алкогольном культе, который через рекламу и пропаганду навязывает молодежи модель социального поведения: когда хорошо – надо выпить, когда плохо – надо выпить».

Это все наталкивает на мысль, почему люди начали уделять алкоголю такое большое место в своей жизни? После употребления алкоголь концентрируется в мозге (концентрация спирта в мозге в 1,75 раз больше, чем в крови). Сконцентрировавшись, алкоголь влияет на мозг, понижает возбудимость нервных клеток, человек успокаивается, что также вызывает хорошее настроение, эйфорию.

Но не стоит недооценивать вред даже малых доз алкоголя для молодого организма: содержащийся в алкогольных напитках этанол, он же этиловый спирт, влияет на головной мозг, который в подростковом возрасте находится на стадии структурных и функциональных изменений, поэтому он особенно уязвим для влияния химических веществ.

Но несмотря на огромное количество минусов алкоголя люди употребляют его как в раннем, так и в более зрелом возрасте. По уровню потребления алкоголя украинцы – среди мировых лидеров. Больше, чем в Украине, пьют только в Венгрии, Шотландии, России и Молдове, где по разным оценкам употребляют от 16 до 22 литров алкоголя на душу населения в год.

Эту печальную статистику можно и пужно поменять! Об этом должен думать каждый, когда покупает алкоголь, тем самым становясь заложником цепочки глобального производства.

Науковий керівник – канд. біолог. наук,  
доцент Дюдина І.А.

РОДИННИЙ ХОБІ-ТУРИЗМ ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Жихарєва Н., Кухар А.....	19
ОСНОВНІ ТИПИ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я Кириленко В.О.....	20
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА Короткевич М.І.....	21
ГАРНЕ ТА ЗДОРОВЕ ТІЛО. СЕКРЕТ УСПІХУ Кротик М.Є .....	22
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Крошка С.А.....	23
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ОДИН ІЗ СОЦІАЛЬНО – ГУМАНІСТИЧНИХ ОРИЄНТИРІВ СУЧАСНОЇ ФІЛОСОФІЇ Курдасова Н.О.....	25
ТЕХНОЛОГІЇ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ Лавренко К.І.....	26
КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ Ларіна К.В.....	27
ВЖИТТЯ ЗАХОДІВ ЗІ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ В УРСР (1919-1953 рр.) Лупаренко С.Є.....	28
ГОРТОНОВІКА ЯК МЕТОД КОРЕКЦІЇ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ Ляшан А.Г.....	29
АЛКОГОЛИЗМ КАК НАВ'ЯЗАННАЯ ФОРМА СОЦІАЛЬНОГО ПОВЕДЕННЯ Манукян В.О.....	30
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПЕРЕБІГУ СПОРТИВНОМАСОВОЇ РОБОТИ Онищук С.О.....	31
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ Павлюк А.А.....	33
ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ АГРЕСИВНОЇ РЕКЛАМИ НА СВІДОМІСТЬ СПОЖИВАЧА Попозогло Т.С.....	34
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЗАПОРУКА СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ Петкова Н.В.....	35
ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ Подпрядова А.А.....	36

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**  
**ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції,**  
**молодих учених та студентів з міжнародною участю**  
**«Проблеми формування здорового**  
**способу життя у молоді»**  
**30 вересня - 2 жовтня 2016 р.**

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.

Б.В. Єгоров

Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф.

О.М. Кананихіна

канд. техн. наук, доц.

Н.М. Поварова

Технічний редактор, канд. екон. наук Л.В. Іванченкова

Підписано до друку 4. 11. 2016 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 34,41 Наклад 100 прим. Замовлення 3958

---

Збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції  
молодих учених та студентів з міжнародною участю  
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» 30 вересня -2 жовтня 2016 р 295

Віддруковано в друкарні видавництва «ВМВ»

м. Одеса, пр. Добровольського, 82-а тел.: 751-14-87