

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



## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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



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

**10-11 листопада 2015 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:

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

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,  
О.В. Дишкантюк, С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова,  
Т.В. Шпирко, Г.О. Саркісян

Технічний редактор,  
канд. техн. наук

Т.С. Лозовська

#### **Одеська національна академія харчових технологій**

Збірник матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2015. — 419 с.

Збірник опубліковано за рішенням Ради з гуманітарної освіти та виховання студентів ОНАХТ від 30.11.2015 р., протокол № 3

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2015

## АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ЧЕЛОВЕКА

Карплюк А.М., студент V курса факультета ИТПОРиТБ  
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса

Конституция Украины признает жизнь и здоровье человека высшей социальной ценностью. Согласно Основному Закону, государство несет ответственность перед человеком за свою деятельность и обязано эффективно решать задачи воспитания здорового поколения, от чего во многом зависит социально-экономическое развитие общества и страны в целом.

Социально-экономические преобразования в Украине, глобальный экологический кризис актуализировали проблему сохранения физического, психического, духовного и социального здоровья подрастающего поколения.

У каждого человека есть свои вредные привычки, и эта проблема для каждого играет далеко не последнюю роль в жизни. Самыми распространенными привычками, вредящими здоровью человека, являются: наркомания, курение и алкоголизм. Вредными считаются такие пристрастия (привычки), которые оказывают негативное влияние на здоровье людей.

Ученые определили 12 наиболее вредных привычек человека. Этот список включает в себя не только наркоманию и алкоголизм, а также кофеманию, использование ненормативной лексики, недосып, диеты, чрезмерное использование лекарств. Научно-технический прогресс принес в нашу жизнь много как хорошего, так и негативного.

Интернет-зависимость и компьютерные игры уже признаны кошмаром 21 века. Интернет-зависимость может показаться вредной привычкой подростков, но это не так. Взрослые подвержены ей в равной степени. Сетевая реальность позволяет имитировать творческое состояние за счет безграничных возможностей поиска и совершения открытий. И главное, серфинг в сети дает чувство пребывания в «потоке» – полную погруженность в действие с выключением из внешней реальности, с ощущением пребывания в другом мире, другом времени, другом измерении. Поскольку официального диагноза «компьютерная зависимость» пока не существует, критерии её лечения еще в достаточной мере не разработаны. Список вредных привычек человека продолжают игромания (азартные игры), беспорядочная половая жизнь, а также неправильное питание и ожорство.

Вредные привычки и зависимости являются очень сложной, многоуровневой проблемой и имеют свои этапы формирования. Их изучением занимаются несколько наук – медицина, психология и социология.

Механизм формирования привычек включает в себя как психологические, так и физические аспекты.

Привычка формируется в процессе неоднократного выполнения действия на той стадии его освоения, когда при его исполнении уже не возникает каких-либо трудностей волевого или познавательного характера. Поведенческая психология основывается на убеждении, что одни привычки могут быть заменены другими.

«Привычка – это вторая натура...» Как часто мы слышим эти слова. У каждого человека – свои привычки, как вредные, так и полезные.

Привычки – это автоматические действия, которые проявляются независимо от желаний. Полезные привычки помогают почувствовать себя собранными, организованными, готовыми к преодолению трудностей. Они приходят на помощь даже при стрессе или в условиях дефицита времени. К сожалению, у людей возникают не только полезные, но и вредные привычки.

Научный руководитель – Швец В.Г.

ГІПОГЛІКЕМІЧНА ТА АНТИОКСИДАНТНА ДІЯ ПОРОШКОПОДІБНОГО МІЦЕЛІШО ГЛИБИННОГО КУЛЬТИВУВАННЯ МЕДИЧНИХ ГРИБІВ Вітак Т.Я.....	56
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ФІТНЕС-КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ Гончарук Н.В.....	57
ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА Гук Ю.....	58
ХАРЧОВІ РИЗИКИ ПІД ЧАС ТУРИСТИЧНОГО ПОХОДУ Димань Н.О.....	59
РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОГО СТАНУ Друмова К.І.....	60
ОСОБЛИВОСТІ ВЖИВАННЯ ВУГЛЕВОДІВ ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТИ Завадько І.В.....	61
РАЦИОН ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА «АФРАН» Исламова Л.Р.....	62
РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ Калабська В.В.....	63
ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ Калмыкова О.А.....	64
ОЖИРЕНИЕ КАК ЭПИДЕМИЯ ХХІ ВЕКА. ПРОБЛЕМА ОЖИРЕНИЯ В УКРАИНЕ Карплюк А.М.....	65
АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ЧЕЛОВЕКА Карплюк А.М.....	67
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Касарда О.З.....	68
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ. МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ Кессар Н.В.....	70
СТАН ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ В УКРАЇНІ Ковальчук В.Я.....	71
СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ Ковнір Ю.О.....	72

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**  
**VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції,**  
**молодих учених та студентів з міжнародною участю**  
**«Проблеми формування здорового**  
**способу життя у молоді»**  
**10-11 листопада 2015 р.**

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

Технічний редактор, канд. техн. наук Т.С. Лозовська

Підписано до друку 30. 11. 2015 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 50 прим. Замовлення 969