

**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. Турпулова

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. Турпулова

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

## **РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Штепенко А.Ю.**

**КЗВО «Хортицькая національна  
учебно-реабілітаційна академія» ЗОР,  
г. Запоріжжя**

Студенческое самоуправление в заведении высшего образования – неотъемлемая часть общественного самоуправления обеспечивает защиту прав и интересов лиц, обучающихся в высшем учебном заведении, и их участие в управлении высшим учебным заведением.

Также студенческое самоуправление можно определить как:

1. Целенаправленная деятельность студентов.
2. Форма воспитательной работы со студентами в вузе.

Студенческое самоуправление – одна из форм воспитательной работы вуза, осуществляемая в рамках «концепции непрерывного образования», направленная на формирование всесторонне развитой, творческой личности, с активной жизненной позицией, подготовку современных специалистов, конкурентоспособных на рынке труда.

3. Студенческое самоуправление – одна из форм молодежной политики страны, проводимая в целях консолидации студенческого общественного движения, наиболее полного использования потенциала студенчества в социально-экономических преобразованиях общества, решения студенческих проблем.

Основными задачами органов студенческого самоуправления являются:

- обеспечение и защита прав и интересов студентов, в частности относительно организации учебного процесса;
- обеспечение выполнения студентами своих обязанностей;
- содействие учебной, научной и творческой деятельности студентов;
- содействие созданию соответствующих условий для проживания и отдыха студентов;
- содействие деятельности студенческих кружков, обществ, объединений, клубов по интересам;
- организация сотрудничества со студентами других высших учебных заведений и молодежными организациями;
- содействие трудоустройству выпускников;

– участие в решении вопросов международного обмена студентами;

– формирование у студентов убеждения, что здоровье является неотъемлемой составляющей счастливой и успешной жизни и по данным многих исследований зависит от образа жизни.

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней, укрепление и совершенствование человеческого организма в целом.

Здоровье человека на 60% и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, наличие или отсутствие вредных привычек и т.д.).

Проблема формирования здорового образа жизни является актуальной проблемой в воспитательном процессе, так как она охватывает все стороны воспитания личности в единстве ее биологической, психологической и социальной сфер.

Решение проблемы требует активного привлечения студенческого самоуправления к направлению всех форм организации жизнедеятельности молодежи на обеспечение комплексности его воспитания.

Двигательная активность является основной составляющей здорового образа жизни, которая требует для своей реализации достаточных волевых усилий. Академия по инициативе студенческого самоуправления и под руководством преподавателей ежегодно организует Спартакиаду по семи видам спорта.

Члены спортивного сектора выясняют увлечения и интересы студентов, на основе чего составляют турнирные таблицы и организуют и проводят соревнования на первенство между факультетами. Это способствует не только развитию физической культуры, но и на рациональное использование свободного времени.

По итогам студенческих соревнований проводится награждение лучших студентов и групп (командные виды спорта). Подобные соревнования, по мнению студентов, популяризируют двигательную активность.

Члены студсовета вместе с воспитателями общежития, администрацией, преподавателями, кураторами групп сосредоточивают усилия на преодолении факторов риска различных заболеваний, профилактикой с алкоголизмом, курением, гиподинамией, нерациональным питанием, конфликтными отношениями.

Студенческий актив пытается разнообразить формы и виды отдыха, поощряя к организации и проведению оздоровительно-рекреационных мероприятий.

Активная работа студенческого самоуправления позволяет формировать умение каждого студента не просто адаптироваться к существующим условиям, но и воспитывать в себе творческую личность, активного гражданина Украины, специалиста третьего тысячелетия.

Научный руководитель – канд. пед. наук,  
профессор Волкова С.С.

НТБ ОНАХТ

ВПЛИВ РЕГУЛЯРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА СТРОКИ ВІДНОВЛЕННЯ ОПТИМАЛЬНОСТІ ДЕЯКИХ СКЛАДОВИХ СТАТИЧНОГО ТА ДИНАМІЧНОГО СТЕРЕОТИПІВ Філоненко О.В.....	47
ВИХОВАННЯ У СТУДЕНТІВ ОНАХТ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЦІННОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ Шахова М.Ю.....	49
ФІТНЕС-ПРОГРАМИ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTI НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗВО Шевченко Д.С.....	53
СУЧАСНЕ РОЗУМІННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ І ЙОГО ОСНОВНИХ СКЛАДОВИХ Шевчук А.В.....	56
СПОРТИВНЕ ТЕЛЕРАДІОМОВЛЕННЯ ТА АВТОРСЬКІ ПРАВА. Шершун О.О., Титуренко Ж.А., Ткач Д.М.....	57
РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Штепенко А.Ю.....	59
<b>РОЗДІЛ 2 - МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ</b> .....	62
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ Ведерникова П.П.....	63
НАДАННЯ КОМПЛЕКСНИХ БАЛЬНЕОЛОГІЧНИХ ПОСЛУГ В ОЗДОРОВЧО-ТУРИСТИЧНОМУ ГОТЕЛІ Воронцова О.....	65
ДРУЖНІ ПОРАДИ. ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА Глущенко В.І.....	67
ДОСЛІДЖЕННЯ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОГО СТАТУСУ ХВОРИХ НА МАЛЬАБСОРБЦІЮ ЛАКТОЗИ Гончар Ю.М.....	68

Наукове видання

**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**

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](http://www.aprel.od.ua)

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