

ВПЛИВ СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

**Охмакевич К.В., студентка V курсу факультету ОФПД
Національний університет харчових технологій**

На сучасному етапі розвитку України становлення молодого покоління відбувається у складних економічних, політичних і соціокультурних умовах, що негативно впливає на спосіб життя молоді. Роль держави у національному вихованні полягає в координації зусиль усіх інститутів суспільства, забезпеченні єдності та пріоритету загальнодержавних і національних інтересів. Сьогодні проблема збереження здоров'я молоді та формування здорового способу життя є актуальною на державному рівні, про що свідчить багато національних програм. Проте, всі вони мають розрізнений характер.

Темп життя кожної людини залежить від її бажань. Однак можна спостерігати

певну тенденцію. Молоде покоління не має часу на бездіяльність та марно втрачений час, активно створює фундамент свого життя, поєднує багато справ (навчання в поєднанні з роботою є звичною картиною, як би важко це не давалося). Студенти прагнуть знати, бути в курсі багатьох подій. У відповідності до цієї сучасності корегуються наші погляди. Сучасний студент є активним, має самостійну громадську позицію, відстоює свої права. Кожного дня молодь прагне самореалізації шляхом цілеспрямованості та освіченості. Саме це і визначає студентське самоврядування. У зв'язку з реалізацією прагнень у студентів не завжди залишається час для думки про власне здоров'я.

Провідні вчені Г.Л. Апанасенко, Д.Д. Венедиктов, Д.А. Ізуткін, Ю.П. Лисицин, В.М. Пономаренко, Л.П. Сущенко наголошують на цілісному огляді здоров'я, який інтегрує чотири його складники: фізичну, психічний, духовний, соціальний.

Концепція національного виховання студентської молоді передбачає основні напрямки національно-виховної діяльності: національно-патріотичне виховання, інтелектуально-духовне, громадянсько-правове, моральне, екологічне, естетичне, трудове, фізичне виховання та утвердження здорового

способу життя. До основних напрямків національно-виховної діяльності належить і фізичне виховання та утвердження здорового способу життя, що передбачає:

- ☐ виховання відповідального ставлення до власного здоров'я, здорового способу життя;
- ☐ формування знань і навичок фізичної культури в житті людини;
- ☐ забезпечення повноцінного фізичного розвитку студентів;
- ☐ фізичне, духовне та психічне загартування;
- ☐ формування потреби у безпечній поведінці, протидія та запобігання негативним звичкам, профілактика захворювань;
- ☐ створення умов для активного відпочинку студентів.

Студентське самоврядування базується на таких принципах, як загальна добровільна участь усіх членів студентської ради, спільне обговорення та прийняття рішень,

участь в акціях щодо здорового способу життя, організація спортивних змагань, конкурсів, спрямованих на протидію негативним звичкам та формування здорового способу життя.

Отже, студентське самоврядування сприяє формуванню та безпосередньо впливає на здоровий спосіб життя студентів, може бути використано як засіб збереження здоров'я української молоді.

Науковий керівник – канд. техн. наук, доцент Рябченко Н.О.