

чесної ігри, вміння боротися, перемагати і програвати, організувати свій час та рухову активність, проявляти ініціативність, відповідальність. Це ефективний шлях до усвідомлення важливості співпраці та відношення до свого здоров'я і здоров'я інших.

Обізнаність та самовираження у сфері фізичної культури і вміння виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність полягає в усвідомленні можливостей самовираження та самореалізації через фізичну культуру і спорт, дотримання мовного етикету.

У закладі вищої освіти фізичне виховання – це навчальна дисципліна, яка разом з іншими дисциплінами бере участь у формуванні професійних компетентностей здобувачів вищої освіти і забезпечує виховання всебічно розвинутої особистості і не займає другорядну позицію у формуванні гармонійно і всебічно розвинутої особистості.

Список використаних джерел

3. Бордюг Н.С. Роль міждисциплінарної інтеграції у формуванні професійної компетентності майбутніх фахівців. *Science Rise: Pedagogical Education*. 2017. Вип. 4 (12.). С. 26 – 30.

4. Рубан А. Фізична культура і спорт як засіб соціалізації молоді та інтеграції у соціокультурний простір. *Вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. 2022. Вип. 60. С. 145 – 152.

ШЕПЕЛЕНКО Т.В., к.н.з ф.в. і с., доцент

КУЩ Б.В., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Український державний університет залізничного транспорту

м. Харків. Україна

ОРІЄНТАЦІЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Життя людини залежить від стану здоров'я організму та масштабів використання його психофізіологічного потенціалу. Усі сторони людського життя у широкому діапазоні соціального буття (виробничо-трудова, соціально-економічна, політична, сімейно-побутова, духовна, оздоровча, навчальна) визначаються рівнем здоров'я [1].

Існують різні підходи до визначення поняття «здоров'я», які можна класифікувати наступним чином: здоров'я – відсутність хвороб; «здоров'я» та «норма» – поняття тотожні; здоров'я як єдність морфологічних, психоемоційних та соціально-економічних констант. Спільне цих визначень у цьому, що здоров'я

розуміється як щось протилежне хворобі, відмінне від неї, як синонім норми. Поняття «здоров'я» безпосередньо пов'язано з поняттям «здоровий спосіб життя». Здоровий спосіб життя є передумовою розвитку різних сторін життєдіяльності. До них відносяться: досягнення активного довголіття та повноцінного виконання соціальних функцій для активної участі у трудовій, громадській, сімейно-побутовій, дозвільній життєдіяльності [2].

В даний час актуальність здорового способу життя викликана зростанням та зміною характеру навантажень на організм людини у зв'язку з ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного та військового характеру, що провокують негативні зрушення у стані здоров'я [3].

Вивчення ціннісних орієнтацій студентів на здоровий спосіб життя дозволяє виділити серед них умовно чотири групи. Перша група включає абсолютні, загальнолюдські цінності, які отримали у студентів оцінку найбільшого значення. До них відносяться: вдале сімейне життя, мужність і чесність, здоров'я, всебічний розвиток особистості, інтелектуальні здібності, сила волі та зібраність, уміння спілкуватися, володіння красою та виразністю рухів. Друга група – гарна статура та фізичний стан, авторитет серед оточуючих. Третя група цінностей включає наявність матеріальних благ, успіхи в роботі, задоволеність навчанням, заняття фізичними вправами та спортом, гарний рівень розвитку фізичних якостей, цікавий відпочинок. Четверта група цінностей – знання про функціонування людського організму, фізична підготовленість до обраної професії, громадська активність.

Отримані дані дають підстави для судження про наявність протиріччя між абсолютною цінністю загальних положень здорового життя і конкретними цінностями його підтримки, зокрема професійного здоров'я. Їх вирішення – одне з провідних завдань у біосоціальному розвитку студентів.

Судження студентів щодо впливу фізичної культури на загальнокультурний розвиток особистості більшою мірою пов'язані з поліпшенням форм тілесного та функціонального розвитку. Турбота про свій фізичний стан відрізняється у жінок та чоловіків. У жінок це проявляється: у підтримці зовнішніх форм стану (пропорції статури, співвідношення росту та маси тіла, особливості фігури). У чоловіків відзначена турбота про розвиток мускулатури, пропорцій статури, фізичних якостей. Жінкам воліють не надто тривалі за часом заняття (менше за годину), але досить регулярні. Чоловікам подобаються більш тривалі за часом заняття, але проведені рідше. На жаль, при плануванні рухової діяльності у самостійних заняттях та її регулюванні жінки та чоловіки не можуть використовувати будь-яку діагностику зросту об'єктивних

показників змін фізичного стану та стану здоров'я тому що не вистачає необхідних знань; вони орієнтуються лише на самопочуття [1, 2, 3].

Після проведеного аналізу сучасної наукової літератури з проблеми формування здоров'я та основ здорового способу життя в процесі фізичного виховання студентської молоді показано що в останні 3 роки показало що існує необхідність кардинальної зміни та перебудови процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти. Аналіз отриманої інформації свідчить про мозаїчність структури знань студентів, їх недостатню впорядкованість та взаємозв'язок. Наявні знання не мають необхідного функціонального характеру для використання у повсякденній життєдіяльності, а студентам не вистачає пошуково-пізнавальної активності для їх поповнення та розширення.

Необхідно впроваджувати інноваційні технології, технології організації фізкультурно-оздоровчої роботи у системі освіти студентів. Виявлено що необхідно формувати знання та навички здорового способу життя, осмислене відношення до зберігання та зміцнення свого здоров'я.

Список використаних джерел

1. Bezverkhnia G. V. Value orientations formation during physical education of students Pedagogika, psikhologhiia ta medyko-biologichni problem fiz. vykhovannia i sportu. 2010. N 1. P. 10–13.
2. Veletska R. Mechanism of physical activity action on health management Fiz. vykhovannia, sport i kultura zdorovia. 2014. N 2(26). P. 35–40.
3. Fishev S. O. Some concepts of formation in children and youth culture of health and healthy way of life during physical education Slobozhanskyinaukovo-sportyvnyivisnyk. 2013. Iss. 3. P. 197–199.

ШТОЛЛЬБЕРГ-РІЛІНГЕР Барбара, *габілітована докторка філософії,*
професорка,
Науковий колега у Берліні
м. Берлін, Німеччина

БАГАТО ШЛЯХІВ ДО ДЕМОКРАТІЇ

Нашу демократію в Німеччині не можна сприймати як належне. Парламентсько-демократична правова держава, якою ми її знаємо сьогодні, не завжди була метою у свідомості людей. Її створення не планувалося наперед протягом століть. Ми звикли думати про історію демократичного розвитку як про довгий, кам'янистий шлях, на якому потрібно було подолати великі перешкоди, перш ніж нарешті було досягнуто мети. Цей образ вводить в оману. Радше слід думати про появу сучасних демократій як про безліч різних шляхів, які аж ніяк не всі вели в одному напрямку і перетиналися радше випадково. Те,