

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



**IV Науково-практична конференція з  
міжнародною участю**

**«Фізична активність і якість життя  
людини»**

присвячена 95-річчю заснування кафедри фізичного  
виховання та здоров'я ХНМУ

**7 квітня 2023 року**



**Харківський національний медичний університет**  
**Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна**  
**Харківська державна академія фізичної культури**  
**Харківська гуманітарно-педагогічна академія**  
**Національний юридичний університет імені**  
**Ярослава Мудрого**  
**Харківська державна академія культури**  
**Національний аерокосмічний університет імені**  
**М. Є. Жуковського**  
**«Харківський авіаційний інститут»**  
**Харківський національний педагогічний університет**  
**імені Г. С. Сковороди**  
**Харківський регіональний центр професійної освіти**  
**«Поліграфічні медіатехнології та машинобудування»**  
**Харківська академія безперервної освіти**  
**Полтавський національний педагогічний**  
**університет імені В. Г. Короленка**

## **«Фізична активність і якість життя ЛЮДИНИ»**

Матеріали IV Науково-практичної конференції з  
міжнародною участю  
(07 квітня 2023 року, Харків)

**2023 рік**

**ШАНОВНІ КОЛЕГИ, ВИКЛАДАЧІ,  
СТУДЕНТИ!**

**24 ЛЮТОГО 2022 РОКУ РФ ЦИНІЧНО ТА  
ЖОРСТОКО НАПАЛА НА УКРАЇНУ.  
СЬОГОДНІ В НАШІЙ КРАЇНІ ТРИВАЄ  
НЕВПИННА БОРОТЬБА ЗА СВОБОДУ ТА  
ЖИТТЯ ВСІХ УКРАЇНЦІВ. МИ  
ВКЛОНЯЄМОСЬ ЗСУ, МИ ВКЛОНЯЄМОСЬ  
ПЕРЕД КОЖНИМ, ХТО  
БОРОНИТЬ НАС!**

**НЕ ДОЗВОЛИМО ВІЙНІ ЗАБРАТИ НАШЕ  
ПРАВО НАВЧАТИСЯ ТА РОЗВИВАТИСЯ!**

***Разом, ми - сила!***

***І разом ми переможемо!***

***Слава Україні! Героям Слава!***

*Джерелій В.В.*

ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО  
НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ В ДИСТАНЦІЙНИХ УМОВАХ ..... 36-46

*Ковтун Є.А., Стратій Н.В.*

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК АСПЕКТ  
ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ ..... 47-51

*Колісниченко О.В., Луценко І.В., Шутєєв В.В.*

ДУХОВНІ ЦІННОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
І СПОРТУ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ ..... 52-59

*Korchevska O.G., Stratii N.V.*

INFLUENCE OF CALLANETIC SYSTEM  
EXERCISES ON IMPROVING PHYSICAL  
DEVELOPMENT AND MOVEMENT QUALITIES OF  
STUDENTS ..... 60-67

*Корчевська О.Г., Ленська О.В., Лапко С.В.*

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА  
ДИНАМІКУ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ  
ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ ..... 68-75

*Kulikova O.V., Stratii N.V.*

PHYSICAL ACTIVITY AS A WAY TO  
OVERCOME STRESS ..... 75-78

Колісниченко Олександра В'ячеславівна  
Здобувачка освіти 2 курсу, 034 групи, 3 мед. факультету  
Email: [ovkolisnychenko.3m21@knmu.edu.ua](mailto:ovkolisnychenko.3m21@knmu.edu.ua)

Луценко Ірина Володимирівна  
Здобувачка освіти 2 курсу, 034 групи, 3 мед. Факультету  
Email: [ivlucenko.3m21@knmu.edu.ua](mailto:ivlucenko.3m21@knmu.edu.ua)

Науковий керівник: к.н.фіз.вих, доцент

Шутєєв Вячеслав Вадимович

Email: [vy.shutieiev@knmu.edu.ua](mailto:vy.shutieiev@knmu.edu.ua)

Кафедра фізичного виховання та здоров'я  
Харківський національний медичний університет

## **ДУХОВНІ ЦІННОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ**

**Вступ.** Як соціальний і культурний феномен, спорт є не тільки фізичною діяльністю, а й доповнює спектр духовних якостей та інтелекту людини, тим самим втілюючи ідеали гуманізму на практиці.

Здоров'я – це складне багатовимірне явище, яке відображає закономірності людської реальності: фізичне, духовне буття та складний динамічний процес, що включає дозрівання і зростання фізіологічних структур і роботу організму, розвиток і функціонування психіки, формування, самовизначення і орієнтацію особистості. Здоров'я розглядається як баланс чотирьох основних

компонентів: фізичного, психологічного, соціального та морального.

Гармонійно розвинена людина здатна з більшою ефективністю керувати своєю життєдіяльністю, формуючи свої фізичні та психічні якості.

Формування особистості - процес накопичення духовного багажу, за допомогою соціалізації, культури, спорту, мистецтва, засвоєння досвіду попередніх поколінь, освіти тощо. В цьому процесі відбувається становлення людини, формується свідоме ставлення до фізичної активності та вибір здорового способу життя.

**Актуальність дослідження.** Рівень освіти в багатьох розвинених країнах світу підтверджує, що одним із важливих чинників, які суттєво впливають на показники здоров'я, є рухова активність.

Гармонійна модель здоров'я базується на розумінні здоров'я як стану гармонії між світом і людьми, між людьми і собою, а також у всіх сферах діяльності людини (фізичної, психологічної, соціальної, духовної).

Ця закономірність стає все більш поширеною в сучасній медичній культурі не лише серед широкої громадськості, але й у професії. Різноманітні духовні

практики та ментальні техніки пропонують шляхи досягнення такого стану здоров'я та гармонії людини, який проявляється у позитивному мисленні, впевненості в собі, націленості на успішне досягнення цілей тощо. У зв'язку з цим цілі цієї моделі оздоровлення узгоджуються з духовним напрямом фізичних вправ. [2]

**Мета:** Метою даної роботи є вивчення, формування ціннісних відносин суспільства та особистості з духовною категорією спортивної культури, спорту як аспекту загальної життєдіяльності особистості та суспільства.

Пошук шляхів оптимізації здорового способу життя як елемента духовної культури людини. Для досягнення мети були сформульовані наступні завдання:

- створення умов для оволодіння духовними цінностями людини на основі задоволення її потреб;
- обґрунтування методологічних підходів формування цінностей у структурі фізичної культури і спорту людини;
- формування і обґрунтування генерування здоров'я;
- розкриття змісту стилю здорового способу життя.

Результати дослідження та обговорення. Настав якісно новий етап у розумінні природи фізичної культури та її впливу на духовну сферу людини, як ефективного засобу

інтелектуального, морально-духовного, естетичного виховання.

Розуміння цього може бути вагомим аргументом на користь важливості фізичної культури для всебічного розвитку людини. Цінність – це поняття, яке широко використовується в соціології при вивченні особистості та соціальної поведінки, які відображають значущість речей і явищ соціального середовища для людини і суспільства. Цінності - це соціально засвоєні елементи структури особистості, які служать фіксованими, стійкими уявленнями про те, чого хотіти. Вони існують як незалежні від конкретної особистості елементи культури, стають елементами індивідуальної духовної культури, стають важливими регуляторами поведінки в рамках оволодіння цією культурною цінністю. Кожна культура, кожна епоха, нація, нація, група мають свою певну систему цінностей. [3]

Фізична культура за своїм змістом є засобом задоволення різноманітних потреб людини: у сфері суспільного життя, у міжнародних відносинах, впливають на ділове життя, формують моду та змінюють спосіб життя людей.



Фізична культура має потужний вплив на зовнішній вигляд людини, її духовний світ, морально-етичні норми та людські цінності.

Численні джерела в літературі свідчать, що історично в спорті на перший план вийшла ідея «корисності», породжуючи стійкість і витривалість людського тіла. Фізична культура допомагає підготуватися до подолання труднощів, боротьби з природою, реалізації своїх фізичних і розумових здібностей, забезпечує важливі потреби в руховій діяльності, забезпечує методи і засоби досягнення стратегічного завдання формування гармонійної особистості – її фізичного, психічного та морального вдосконалення. [1]

Спорт вищих досягнень має вищу виховну цінність. Постановка людини в екстремальні ситуації, що вимагають максимального напруження фізичних і психічних сил, розвиває такі якості, як воля, терпіння, наполегливість, сприяє прояву творчості, виховує моральність і культуру.

Основними завданнями спорту слід вважати: створення систем матеріальних і духовних цінностей і створення умов для оволодіння людиною цими умовами на основі задоволення своїх потреб. Тому одним із головних питань є формування соціального та індивідуального

ціннісного ставлення до спортивної культури та спортивного способу життя. В ієрархії становлення особистості спорт є цілісним і найскладнішим елементом.

Здоровий спосіб життя залежить від ціннісних орієнтацій, світогляду, соціально-морального досвіду особистості. Суспільні норми, цінності здорового способу життя сприймаються ними як особистісно значущі, але не завжди збігаються з цінностями, що випливають із суспільної свідомості. Таким чином, у процесі накопичення людиною соціального досвіду можливий дисонанс когнітивних, психологічних, психосоціальних і функціональних процесів. Цей дисонанс може бути причиною формування асоціальних рис особистості. Тому в житті необхідно стежити за тим, щоб особистість свідомо обирала соціальні цінності здорового способу життя та формувала сталий, індивідуальну систему ціннісних орієнтацій, здатних забезпечити саморегуляцію особистості, мотивацію її поведінки та діяльності.

Оздоровчі ефекти занять фізичними вправами проявляються не в одній загально стимулюючій дії, а в різних специфічних змінах функцій організму, котрі зміцнюють здоров'я та підвищують життєздатність людини. Вони

формують велику кількість різних станів організму, а зміни суб'єктивно-емоційних станів разом із життєздатністю формують здоров'я – адже воно являє собою життєздатність в її суб'єктивному сприйманні.

Перехід від малорухливого способу життя до активного – одне з найбільш корисних досягнень, на яке здатна людина.

В основу фізичної культури має бути повна переорієнтація на профілактику хвороб та реабілітацію після них, продовження життя та активне довголіття.[1]

Повнота життя залежить від рівня здоров'я. Для цього загальнодоступний спорт має зайняти особливе місце у житті кожної людини та стати обов'язковим.

Висновки. Духовність передбачає моральність, віру, гуманізм, проте вона неможлива без знання, усвідомленості, здоров'я і фізичної гармонії. Зв'язок між здоров'ям, фізичною культурою і духовно-моральною сферою носить взаємодоповнюючий характер.[3]

Фізична культура повинна зайняти особливе місце в житті людини та стати основою здорового способу життя. Здорова, повна енергією життя сучасна молодь має бути

заповнена можливостями до самореалізації, самовдосконалення та розвитку личности.[2]

Активне довге життя, здоров'я – це найважливіші потреби людини, що визначають її здатність до праці та забезпечують гармонійний розвиток особистості.

### **Список літератури:**

1. Заплішний І.І., Сипченко Ф.С., Бойко М.П. Шляхи оптимізації формування у студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання // Вісник ЧДПУ ім. Т.Г.Шевченка. – Вип.44. Серія: пед. науки. –Чернігів, 2017. – С.180-183.
2. Земцов Й.Ф., Ландарь В.В. Здоровий спосіб життя та рухова активність в ієрархії потреб та цінностей студентської молоді // Матер. наук.-практ.конф. – К.: Нац. університет “Києво-Могилянська академія”, 2017. – С.150–152.