

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ
ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ І
ЗДОРОВ'Я



СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ СПРЯМОВАНІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

збірник статей VI науково-практичної
internet-конференції
з міжнародною участю

*присвячено пам'яті
професора
О. В. Пешкової*

24-25
КВІТНЯ
2025
ХАРКІВ

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ТРИВАЛОСТІ СНУ У ЖІНОК ПРАЦЕЗДАТНОГО
ВІКУ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ЇХ ТРУДОВОЇ ЗАЙНЯТОСТІ НА ПРИКЛАДІ
ОДЕСЬКОЇ ОБЛАСТІ

О. В., Грекова Т. А., Мельнікова О. В., Каджарян Є. В. ВИХОВАННЯ 275
ГУМАНІСТИЧНИХ ЧЕСНОТ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА
ЗДОРОВОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ

Гончарук Н.Л., Подволоцька А.О. 280
РУХОВА АКТИВНІСТЬ, ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ -
ВАЖЛИВІ КОМПОНЕНТИ УСПІШНОГО ПОДОЛАННЯ ХРОНІЧНОГО
СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

СЕКЦІЯ 6
СПОРТ ЯК СКЛАДОВА АКТИВІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Коллегаєв М.Ю. 286
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО ПОХІДНОГО ТУРИЗМУ
В ЗАПОРІЗЬКОМУ РЕГІОНІ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД

Соколовська І.А., Нечипоренко В.В., Позднякова О.Л., Гордієнко Н.М., 291
Сергата Н.С., Євстигнєєва І. В.

ПОЗИТИВНІСТЬ ВПЛИВУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА
СОЦІАЛЬНУ ТА ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ СТУДЕНСТВА ДО УМОВ
НАВЧАННЯ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

ВИХОВАННЯ ГУМАНІСТИЧНИХ ЧЕСНОТ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЗДОРОВОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ

FOSTERING HUMANISTIC VIRTUES THROUGH PHYSICAL ACTIVITY AND A HEALTHY LIFESTYLE

*Ганчева О. В., Грекова Т. А., Мельнікова О. В., Каджарян Є. В.
Hancheva O. V., Hrekova T. A., Melnikova O. V., Kadzharian Ye. V.*

*Запорізький державний медико-фармацевтичний університет, м. Запоріжжя,
Україна*

Zaporizhzhia State University of Medicine and Pharmacy, Zaporizhzhia, Ukraine

Анотація. У сучасному світі особливої актуальності набуває питання формування та збереження фундаментальних норм моралі через фізичне виховання та утвердження здорового способу життя як шляху особистого розвитку, адже формування фізичної компетентності або заняття спортом вчать особу самодисципліні, справедливості, відповідальності, взаємоповаги, тобто, тих цінностей, які складають основу здорового суспільства. Метою цієї роботи є огляд результатів спостережень впливу фізичного виховання та здорового способу життя на формування та зміцнення універсальних моральних принципів і визначення практичних підходів до інтеграції етичних орієнтирів у фізичну культуру як освітню дисципліну. У дослідженні використано комплексний методологічний підхід до пошуку електронних видань опублікованих англійською мовою з 2019 по 2025 рік у базах даних PubMed, Web of Science, Scopus та Google Scholar. Визначеними поняттями загальнолюдських цінностей у контексті сучасної педагогіки з фокусом на фізичній культурі виступають справедливість, відповідальність, взаємоповага, самодисципліна, толерантність, недопущення дискримінації. Серед позитивних елементів фізичного виховання, на додаток до активності, визначені раціональне харчування як основа здоров'я, довголіття та повноцінного життя; гігієна як основа індивідуального та громадського здоров'я та частина культури. Розуміння здорового способу життя молоддю включає відмову від шкідливих звичок, психоемоційну рівновагу, культуру відпочинку. Отже, здоров'я представляється не лише біологічною, а й морально-етичною категорією. Перспективи практичного впровадження ціннісного компоненту у фізичне виховання полягають у запропонуванні рекомендації для педагогів начальних закладів щодо розвитку ідеологічних орієнтацій серед молоді через фізичну активність; педагогічних підходів до розвитку та зміцнення ідеологічних і духовних принципів світогляду; включення в програму занять обговорень морально-етичних ситуацій; проведення командних ігор; відзначення студентів не тільки за спортивні досягнення, а й за етичну поведінку та підтримку товаришів; планування виховних годин за темами «Чесність у спорті», «Лідерство без тиску», «Повага до суперника» тощо. Фізичне виховання та здоровий спосіб життя є важливими чинниками формування загальнолюдських цінностей. Освітній процес має бути спрямований не лише на розвиток фізичних якостей, а й на педагогіку цінностей задля інтеграції загальних моральних принципів у щоденні заняття.

Ключові слова: фізична активність, життєві цінності, освіта, студенти.

Annotation. In today's world, the issue of forming and preserving fundamental moral norms through physical education and the promotion of a healthy lifestyle as a path of personal development is gaining particular relevance. The development of physical competence or engagement in sports teaches individuals self-discipline, fairness, responsibility, mutual respect, in other words, the very values that form the foundation of a healthy society. The aim of this work is to

review the observed effects of physical education and a healthy lifestyle on the formation and reinforcement of universal moral principles, and to identify practical approaches to integrating ethical guidelines into physical culture as an educational discipline. This study employed a comprehensive methodological approach to search for electronic publications in English from 2019 to 2025 in the databases PubMed, Web of Science, Scopus, and Google Scholar. The defined concepts of universal human values in the context of modern pedagogy with a focus on physical culture include fairness, responsibility, mutual respect, self-discipline, tolerance, and the rejection of discrimination. In addition to physical activity, other positive elements of physical education identified are rational nutrition as a foundation for health, longevity, and a fulfilling life; hygiene as the basis of individual and public health and a component of culture. Youth understanding of a healthy lifestyle includes rejection of harmful habits, psycho-emotional balance, and a culture of rest. Thus, health is viewed not only as a biological category but also as a moral and ethical one. The prospects for practical implementation of the value component in physical education include offering recommendations to educational institution teachers on fostering ideological orientation among youth through physical activity; pedagogical approaches to developing and reinforcing ideological and spiritual principles of worldview; incorporating discussions of moral and ethical situations into class programs; conducting team games; recognizing students not only for athletic achievements but also for ethical behavior and peer support; planning educational sessions with themes like "Honesty in Sports," "Leadership Without Pressure," "Respect for the Opponent," and others. Physical education and a healthy lifestyle are crucial factors in shaping universal human values. The educational process should aim not only at developing physical qualities, but also at cultivating values-based pedagogy to integrate general moral principles into everyday activities.

Key words: physical activity, life values, education, students.

Вступ. Сучасний світ стикається з низкою глобальних викликів, серед яких – знецінення моральних орієнтирів, низький рівень фізичної активності населення та, як наслідок, погіршення загального стану здоров'я. У цьому контексті особливої актуальності набуває питання формування та збереження фундаментальних норм моралі через фізичне виховання та утвердження здорового способу життя як шляху особистого розвитку.

Фізичне виховання традиційно асоціюється із зміцненням тіла, розвитком сили, витривалості, координації. Але справжньою метою фізичної культури є гармонійний розвиток особистості, де фізичне удосконалення йде поруч із моральним і духовним зростанням [1]. Формування фізичної компетентності або заняття спортом вчать особу самодисципліні, справедливості, відповідальності,

взаємоповаги, тобто, саме тих цінностей, які складають основу здорового суспільства.

Таким чином, фізичне виховання – це не лише «гімнастика тіла», а й етика руху, в якій закладається фундамент гуманізму, гідності, солідарності та самоповаги. Тому і виникає потреба вивчення взаємозв'язку між загальнолюдськими цінностями та фізичним вихованням, що є важливим як з педагогічної, так і з соціокультурної точки зору.

Мета дослідження. Метою цієї роботи є огляд результатів спостережень впливу фізичного виховання та здорового способу життя на формування та зміцнення універсальних моральних принципів, а також визначення практичних підходів до інтеграції етичних орієнтирів у фізичну культуру як освітню дисципліну.

Матеріали та методи. У дослідженні використано комплексний методологічний підхід до пошуку електронних видань

повних текстів статей, опублікованих англійською мовою з 2019 по 2025 рік за допомогою баз даних PubMed, Web of Science, Scopus та Google Scholar з використанням ключових слів: «фізична активність», «життєві цінності», «освіта», «студенти». Теоретичний аналіз наукових джерел передбачав вивчення педагогічної, філософської та психологічної спеціалізованої літератури з питань фізичного виховання та особистого соціокультурного розвитку. Оцінка ефективності інтеграції ціннісних елементів у навчальний процес проводилася методом експертного оцінювання із залученням досвідчених викладачів фізичної культури. Аналіз та вилучення даних публікацій виконані авторами незалежно один від одного; результати перевірялися та колективно обговорювалися щодо включення до огляду.

Отримані результати. Визначеними поняттями загальнолюдських цінностей у контексті сучасної педагогіки з фокусом на фізичній культурі, які найбільш яскраво виявляються у фізичному вихованні, виступають, перш за все, справедливості через дотримання правил, повагу до суддівських рішень, чесній грі тощо; відповідальність завдяки регулярності тренувань, дотримання режиму; взаємоповага, яка набуває вигляду умінь працювати в команді, підтримувати слабших; самодисципліна, виявлена в контролі над емоціями, подоланні ліні, досягненні високої мети; толерантність, втілена в прийнятті різноманіття в колективі, недопущення дискримінації. Фізичні вправи створюють своєрідний майданчик для практичного закріплення цих цінностей у поведінці студентів. Дисципліна, яка сприймається як зовнішній контроль, поступово

трансформується у внутрішню непохитну норму поведінки [2].

Аналіз ролі фізичної культури та вивчення впливу здорового способу життя як носія цінностей на поведінкові установки молоді та формування морально-етичних якостей особистості студентів дозволили визначити позитивні елементи на додаток до фізичної активності. Серед них, зокрема, раціональне харчування як основа здоров'я, довголіття та повноцінного життя; гігієна, адже це не лише піклування про чистоту, а й виховання поваги до себе та оточуючих, являє основу індивідуального та громадського здоров'я та невіддільну частину культури цивілізованого суспільства [3]. Розуміння здорового способу життя молоддю сьогодення включає не лише фізичну активність, а й відмову від шкідливих звичок, психоемоційну рівновагу, культуру відпочинку. Виявилось, що студенти, які ведуть активний спосіб життя, більш схильні до альтруїзму, соціальної активності, позитивного мислення, проте найголовнішим спостереженням виявився факт помітно нижчого рівня агресії, прокрастинації, втомлюваності саме серед цих представників активної молоді [4]. Отже, здоров'я у зазначеному контексті представляється не лише біологічною, а й морально-етичною категорією. Виходячи з цього, дбати про себе означає також виявляти турботу про рідних і близьких, бути активним повноцінним членом розвиненого суспільства, а також нести адекватну відповідальність за свої дії.

Перспективи практичного впровадження ціннісного компоненту у фізичне виховання передусім полягають у запропонуванні раціональних рекомендацій для педагогів начальних закладів всіх рівнів щодо розвитку ідеологічних орієнтацій серед молоді через фізичну активність. Результати

співпраці викладачів стали підґрунтям запропонованих кількох ефективних педагогічних підходів до розвитку та зміцнення ідеологічних і духовних принципів світогляду студентської спільноти. Насамперед, включення в програму семінарських або практичних занять обговорень морально-етичних ситуацій (спортивне суддівство, несправедливість у грі, підтримка слабшого тощо). Також важливим є проведення командних ігор, що передбачають не тільки змагання, а й нагоду проявити справжню взаємодопомогу та дружню співпрацю [5]. Ще одним вагомим аспектом є відзначення студентів, що не обмежується тільки спортивними досягненнями, а й обов'язково за етичну поведінку та моральну підтримку товаришів. Пріоритетним напрямом навчальної роботи пропонується планування виховних годин з концептуальними темами, на зразок, «Чесність у спорті», «Лідерство без тиску», «Повага до суперника» тощо.

Висновки. Фізичне виховання та здоровий спосіб життя є важливими чинниками формування загальнолюдських цінностей, таких як відповідальність, справедливість, солідарність, толерантність і повага до гідності людини. Заняття спортом формують етичну базу, яка сприяє розвитку гармонійної, стійкої до соціальних викликів особистості. Освітній процес має бути спрямований не лише на розвиток фізичних якостей, а й на педагогіку цінностей задля інтеграції загальних моральних принципів у щоденні заняття. Позитивні результати мають відбуватися від практичного впровадження методів, орієнтованих на виховання цінностей у межах фізичного виховання, яке має бути поширене в загальноосвітніх установах і закладах вищої освіти. У сучасному світі, де фізичне здоров'я та моральне лідерство є ключовими

цінностями, роль фізичного виховання як гуманістичного інструменту зростає. Через рух, гру, команду й боротьбу народжується не лише сила тіла, а й сила духу.

Список літератури

1. Drozdowska, A., Falkenstein, M., Jendrusch, G., Platen, P., Lücke, T., Kersting, M., & Sinning, K. (2021). Interrelations of Physical Fitness and Cognitive Functions in German Schoolchildren. *Children (Basel, Switzerland)*, 8(8), 669. <https://doi.org/10.3390/children8080669>
2. Hou P. (2024). Research on abusive supervision of sports teams under the Chinese parental leadership: Perspective based on contingency theory. *Heliyon*, 10(12), e32961. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e32961>
3. Zhao, M., Yang, L., Qian, B., Yang, Y., Wei, G., & Li, C. (2024). Physical-medical integration policies and health equity promotion in China: a text analysis based on policy instruments. *International journal for equity in health*, 23(1), 266. <https://doi.org/10.1186/s12939-024-02327-9>
4. Raimundo, M., Cerqueira, A., Gaspar, T., & Gaspar de Matos, M. (2024). An Overview of Health-Promoting Programs and Healthy Lifestyles for Adolescents and Young People: A Scoping Review. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 12(20), 2094. <https://doi.org/10.3390/healthcare12202094>
5. Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Lonsdale, C., & Williams, G. C. (2021). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health psychology review*, 15(2), 214–244. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>

Відомості про авторів/Information about the Authors

1. Ганчева Ольга Вікторівна, доктор мед. наук, професор, зав. каф. ЗВО патологічної фізіології з курсом нормальної фізіології, Запорізький державний медико-фармацевтичний університет, м. Запоріжжя Україна.

Hancheva Olha Victorivna, MD, PhD, DSc, Professor, Head of the Department of Pathological Physiology with the Course of Normal Physiology, Zaporizhzhia State Medical and Pharmaceutical University, Zaporizhzhia, Ukraine.

e-mail: gancheva_olga@i.ua

ORCID: [0000-0001-7339-7078](https://orcid.org/0000-0001-7339-7078)

2. Грекова Тетяна Анатоліївна, кандидат медичних наук, доцент ЗВО, Запорізький державний медико-фармацевтичний університет, м. Запоріжжя Україна.

Hrekova Tetiana Anatoliivna, MD, PhD,, Associate Professor of the Department of Pathological Physiology with the Course of Normal Physiology, Zaporizhzhia State Medical and Pharmaceutical University, Zaporizhzhia, Ukraine.

e-mail: grekovata@gmail.com

ORCID: [0000-0001-9946-3336](https://orcid.org/0000-0001-9946-3336)

3. Мельнікова Ольга Валеріївна, кандидат медичних наук, доцент ЗВО, Запорізький державний медико-фармацевтичний університет, м. Запоріжжя Україна.

Melnikova Olha Valeriivna, MD, PhD, Associate Professor of the Department of Pathological Physiology with the Course of Normal Physiology, Zaporizhzhia State Medical and Pharmaceutical University, Zaporizhzhia, Ukraine.

e-mail: gmelnikovaolga@gmail.com

ORCID: [0000-0002-6807-8440](https://orcid.org/0000-0002-6807-8440)

4. Каджарян Єлизавета Віталіївна, кандидат медичних наук, доцент ЗВО, Запорізький державний медико-фармацевтичний університет, м. Запоріжжя Україна.

Kadzharian Yelyzaveta Vitaliivna, MD, PhD, Associate Professor of the Department of Pathological Physiology with the Course of Normal Physiology, Zaporizhzhia State Medical and Pharmaceutical University, Zaporizhzhia, Ukraine.

e-mail: kadzharyan@i.ua

ORCID: [0000-0002-3640-0749](https://orcid.org/0000-0002-3640-0749)