

УДК 378.015.31:796.011.3(045)

## ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ГОЛОВНА СКЛАДОВА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

© Школа О. М., Фоменко О. В., Пелешенко І. М.

### Інформація про авторів:

**Школа Олена Миколаївна:** ORCID ID 0000-0003-3013-0423; [alesikk1974@gmail.com](mailto:alesikk1974@gmail.com);  
кандидат педагогічних наук, професор.

**Фоменко Олена Валеріївна:** ORCID ID 0000-0003-0929-807X;  
[lena.fomenko.78@ukr.net](mailto:lana.fomenko.78@ukr.net); кандидат педагогічних наук, доцент.

**Пелешенко Ігор Миколайович:** ORCID ID 0000-0001-7189-8303; [i.pele@ukr.net](mailto:i.pele@ukr.net);  
кандидат педагогічних наук.

Стаття присвячена обґрунтуванню фізичних і духовних ціннісних орієнтацій життєвих пріоритетів сучасної української молоді. Простежено вплив фізкультурно-спортивної діяльності на формування системи духовних цінностей та світогляду молоді за допомогою BEACTIVE DAY.

Кампанія BEACTIVE DAY – це святкування радості від заняттям фітнесом та фізичною активністю всіх, хто хоче бути фізично активним протягом всього дня. Розкриваються основні складові фізичної активності та духовних цінностей в галузі фізичної культури і спорту; розглядається галузь фізична культура і спорт, у процесі освоєння якої багатогранно розкриваються індивідуальні особистісні якості та особливості людини; пропонується специфіку даної галузі максимально використовувати в практиці та повсякденному житті. Також розглядається система духовних цінностей, установок і мотивів поведінки студентської молоді, ступінь її відповідальності за дії та вчинки по відношенню до самих себе та інші, узгоджується з ідеями поваги, свободи, добра, любові, здорового способу життя.

Охарактеризовано види фізичної активності, яким прагне займатися сучасна молодь. Розглянуто напрямки формування фізичних та духовних якостей людини під впливом занять фізичною активністю. Обґрунтовано позитивний вплив занять будь-якою фізичною активністю на підвищення духовних цінностей особистості та її здорового способу життя.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, молодь, спорт, фізична активність, цінності, фізична культура.

***Olena Shkola, Olena Fomenko, Ihor Peleshenko «Physical activity as the main component of human life activity».***

The article is devoted to the substantiation of the physical and spiritual value orientations of the life priorities of modern Ukrainian youth. The influence of physical culture and sports activities on the formation of the system of spiritual values and worldview of young people with the help of BEACTIVE DAY was traced.

The BEACTIVE DAY campaign is a celebration of the joy of fitness and physical activity for everyone who wants to be physically active throughout the day. The main components of physical activity and spiritual values in the field of physical culture and sports are revealed; the field of physical culture and sports is considered, in the process of mastering which the individual personal qualities and characteristics of a person are revealed in many ways; it is proposed to use the specifics of this field as much as possible in practice and everyday life.

Also considered is the system of spiritual values, attitudes and motives of the behavior of student youth, the degree of their responsibility for actions and deeds in relation to themselves and others, consistent with the ideas of respect, freedom, goodness, love, a healthy lifestyle.

The types of physical activity that modern youth tend to engage in are characterized. The directions of the formation of physical and spiritual qualities of a person under the influence of physical activity are considered. The positive impact of engaging in any physical activity on increasing the spiritual values of the individual and his healthy lifestyle is substantiated.

**Keywords:** healthy lifestyle, youth, sport, physical activity, values, physical culture.

**Актуальність дослідження.** Рухова діяльність представляє собою один з шляхів, на якому людина може проявити свою досконалість, використовуючи фізичні можливості для досягнення оздоровлення свого організму та самовдосконалення. Спорт – це природна лабораторія людських можливостей. Ця діяльність має високу мотивацію, чіткі критерії оцінювання результатів, потребує активності від людини. Вона пов'язана з великим фізичним та психологічним напруженням, необхідністю переборювати не тільки спротив сильного суперника, а також і особисту слабкість.

Не всі готові займатися з великими напруженнями і бути спортсменами високого рівня. Але всі люди потребують на те, щоб бути здоровими, міцними, готовими подолати життєві труднощі та стрес, тощо. Одну з основних цілей занять фізичними вправами слід пов'язувати з переконанням того, що це має й велику духовну цінність у житті сучасної молоді. Для цього важливо, щоб людина постійно усвідомлювали красу і задоволення від таких занять, фізично відчували радість. Необхідно так будувати фізкультурно-оздоровчий процес, щоб він сприяв розвитку здатності вбачати не тимчасові, а вічні й святі цінності життя, переживати такі миттєвості, які сприяють відчуттю певного досягнення, повноти радощів буття, мати позитивні емоційні переживання [6].

Людина за своєю суттю є поєднанням духа, душі й тіла. У своєму розвитку людина здебільшого робить наголос на певному одному аспекті. На цей вибір впливає середовище, в якому вона живе, але важливо, щоб цей розвиток був гармонійним. Сучасна секулярна культура далеко не на перше місце ставить духовний вимір людини, а такий феномен, як спорт у її цінностях займає не останнє місце. Тому сьогодні важливо дати оцінку цьому суспільному інституту в світлі фізичного та духовного життя людини [1].

Таким чином, дослідження впливу фізкультурно-спортивної діяльності (фізичної активності) на формування системи духовних цінностей та життєвих пріоритетів сучасної молоді досить актуально, скільки результати досліджень можуть служити орієнтиром у роботі з молоддю на різних рівнях. Процеси, що відбуваються в Україні, дозволяють переконатися в тому, що формування духовного світогляду в галузі фізичної культури і спорту є актуальною науково-практичною проблемою.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз спеціальної та науково-методичної літератури, досвід практиків з фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності свідчить про те, що останніми роками провідними науковцями приділяється велика увага до проблеми формування особистісної фізичної культури.

Духовні цінності, на думку А. Максименко, запропоновані історично відібраними та апробованими на практиці фізичними вправами, сконцентрованими у формі гімнастики, спортивних та рухливих ігор, туризму, засновані на фізичній активності.

До духовних цінностей фізичної культури належать також накопичені практикою та наукою спеціальні фізкультурні знання, які відображені у відповідних теоріях фізичної культури та спорту і містяться у різних методичних посібниках, підручниках, монографіях, правилах змагань.

Хосе Ортега-і-Гассет оцінював фізичну культуру і спорт як діяльність великого культурного потенціалу, оскільки вона як одна з форм ігрової діяльності – поряд з мистецтвом – рятує сучасну людину від серйозності життя. Торжество спорту означає перемогу молодіжних цінностей над цінностями старості [2].

С. Архангельський розподіляє цінності на матеріальні й духовні залежно від характеру потреби та засобу її задоволення. Духовні цінності, своєю чергою, поділяються на пізнавальні, наукові, естетичні, художні та моральні.

Один з найвидатніших і авторитетних діячів Організації Об'єднаних Націй – Федеріко Майор (генеральний директор ООН з питань освіти, науки

та культури (ЮНЕСКО) відмітив у своєму виступі на відкритті другої міжнародної конференції міністрів і керівних працівників, що відповідають за фізичне виховання і спорт, що спорт є повноправним елементом сучасної культури, рівноцінним естетики, історії, «став самою розповсюдженою формою сучасної культури» і «сприяє збагаченню особистості тією ж мірою, що мистецтво і поезія» [4].

Дійсно, людина, перебуваючи в стані певного фізичного, духовного комфорту, матеріального благополуччя, не схильна докладати активних зусиль для зміни цього стану без достатнього до цього стимулу. А таким стимулом найчастіше буває або порівняння себе з іншим, або явне, відчутне зниження звичного «рівня комфорту». Аналогічно ставиться людина і до власного фізичного стану. Якщо стан за відчуттями нормальний, важко переконати її в тому, що він може бути ще більш нормальним.

У цьому й полягає проблема – порушити пасивну інерцію відчуття людиною фізичного комфорту. На жаль, людські пороки, наприклад, алкогольний, викликаючи ейфорію (штучне відчуття легкості, веселощів, безтурботності), дуже легко справляються з цією проблемою. Що ж стосується не уявної, а справжньої бадьорості, яку дає щоденна ранкова гімнастика, то тут природа немов спеціально подбала, щоб її справжні багатства не давалися легко. З одного боку, благодотворні зміни, що відбуваються в організмі завдяки будь-якої фізичної активності, здорова людина не відчуває безпосередньо, як і не відчуває вона роботу серця, печінки тощо. Людина може лише знати про такі зміни і бути впевненою, що вони дійсно відбуваються. З іншого боку, суб'єктивне відчуття бадьорості не має чіткого, стандартного рівня, який дозволяє самій людині безпомилково зазначити момент настання цього відчуття, на яке впливають й інші фактори, у тому числі психологічні [10, 11].

У Європі з цього приводу став існувати цілий величезний рух фізичної активності. Марафон фізкультурно-оздоровчої події проходить кожного року

в країнах Євросоюзу, який призначений для людей різного віку, статі, умов і способу життя.

Таким чином, існує ряд невирішених проблем для української молоді, пов'язаних з методичними основами здоров'я та фізичною активністю людини, а також з її духовною цінністю, які значно ускладнюють перехід до гармонійно розвиненої особистості. Це підтверджується тим, що сьогодні в країні військові дії та система соціально-економічного стимулювання здорового способу життя практично відсутня, що позначається, передусім на фізичному та психічному стані населення.

**Мета статті** – проаналізувати взаємозв'язок між заняттями будь-якої фізичної активності, проаналізувати проблему формування фізичних та духовних якостей людини під впливом занять фізичною культурою і спортом, підвищити рівень гармонійного розвитку та здорового способу життя людини.

**Виклад основного матеріалу.** Останнім часом відзначається зменшення рівня народження дітей в Україні. Порівняно із початком 90-х років загальний коефіцієнт народжуваності в країні знизився на 28,1 % і склав у 2021 році 8,7 %. Рівень народжуваності в країні оцінювався як недостатній, тому що він давно не забезпечує відновлення населення: нетто-коефіцієнт відновлення населення, наприклад у 1996-1997 роках, відповідав 0,606, при необхідній величині цього показника не менше 1,0. І тільки з 2005 року стрімке зменшення народжуваності декілька скоротилося. Погіршилися показники не тільки кількості, але й якості населення: здоров'я, рівень освіти, ступень активності життєвої позиції тощо. Усе це вплинуло на кількість дітей, які можуть за станом здоров'я і бажанням займатися фізичною культурою і спортом.

Фізкультурно-спортивна діяльність людини, має і чимале духовне навантаження. Ще П'єр де Кубертен висловився про те, що головна сила і досягнення спорту в тому, що він є школою морального блага родства та чистоти, фізичної витривалості та енергії. У спорті особливо чітко виражаються всі людські якості: характер, ставлення до певної справи, воля,

совість, чесність. Це саме той вид діяльності, де особливо чітко перевіряються та формуються морально-вольові якості людини. Разом з тим потребують подальшого дослідження проблеми формування особистих якостей студентів під впливом занять фізичною активністю з урахуванням нових соціально-економічних умов та змін в оточуючому середовищі.

Роль фізичної культури і спорту в становленні гармонійно-розвинутої особистості полягає в його перетворювальних діях, заснованих на певних психологічних закономірностях. Фізична культура і спорт є унікальним соціальним інститутом, потенційні перетворювальні можливості якого перевершують можливості багатьох інших соціальних інститутів. Це обумовлено такими факторами: поєднання якісних характеристик праці, мистецтва, культури, фаху; величезний запас документальних життєвих ситуацій та біографії конкретних людей, котрі являють собою приклади переможного протиставлення сили духа спільної могутності суперників роковому збігу обставин, трагічним подіям; відповідає глибинним потребам людини в різноманітних формах психологічної ідентифікації (від героїчної до національної) [7-9].

Забезпечення духовного розвитку особистості через заняття фізичною активністю набуває великого соціального значення. В першу чергу, при характеристиці особистості варто мати на увазі зрілість його громадянської свідомості, стійкість характеру, високі моральні якості [2].

Існує думка, що спорт – це сфера тільки фізичного розвитку, яка не має духовних і моральних цінностей. Ця думка ніяк не відповідає реальному значенню спорту. Говорячи про духовність, часто ми таке явище, як спорт, не вписуємо у її категорії, залишаємо йому місце тільки для тіла. Справді, спорт є ефективним засобом для підтримки тіла у чудовій фізичній формі, однак на цьому його користь для людини не завершується.

Зараз велику кількість сучасної молоді можна побачити на спортивних майданчиках і в залах. Вони приходять туди не з метою збагачення або самоствердження, а за підтриманням стану здоров'я. Фізична активність

може приносити користь як фізичному, так і духовному здоров'ю, служити для гармонійного розвитку тіла і духа. Спортивні змагання, тренування не тільки стосуються тіла, але й впливають на свідомість молоді, а це заторкує її душевну та духовну сфери. Фізична культура і спорт ніколи не можуть бути самоціллю, а лише засобом. Все залежить від того, яку поставимо мету. Якщо метою будуть духовні цінності, то фізична культура і спорт будуть ефективним засобом для їх досягнення.

Чимало спортсменів, наприклад: футболісти Хуан Карлос Валерон (Іспанія), Лусіо Карлос (Бразилія), Пауло Сержіо (Бразилія), Зе Роберто (Бразилія), тенісист Майкл Чанг (США), легкоатлет Джонатан Едвардс (Великобританія), хокеїст Майк Гартнер (Канада) та багато інших свідчать, що вони знайшли надійну основу в своєму житті – Ісуса Христа. Саме їхня віра в Бога допомогла їм досягнути успіху в спорті.

До духовних цінностей фізичної культури відносяться твори мистецтва, присвячені фізичній культурі і спорту, – живопис, скульптура, музика, кіно; система управління фізкультурної діяльністю в державі; наука про фізичне виховання. В цілому духовні цінності втілюються в результатах наукової, теоретичної, методичної діяльності [3]. Однак за певного поступального розвитку української культури сучасну ситуацію в державі визнати позитивною неможливо. Оскільки має місце надмірна комерціалізація освітніх закладів і установ, зростають ціни на користування закладами культури, зменшується кількість бібліотек, центрів, клубів, творчих об'єднань та інше, що негативно позначається на духовному житті сучасної української молоді.

Так, з точки зору багатьох досліджень, значний інтерес становить розгляд структури дозвілля. Серед опитаних 61 % віддають перевагу прослуховуванню музики, перегляду телепередач, відеофільмів, гри на комп'ютері. При цьому дуже низький відсоток здобувачів вищої освіти, які займаються фізичними вправами – 22 %, оскільки відбувається надмірне зростання цін на користування спортивними закладами, тільки 7 % респондентів відвідують фізкультурно-оздоровчі та спортивні заклади.

Так, соціологічні дані свідчать про те, що спостерігається позитивний вплив фізкультурно-спортивної діяльності на формування найкращих рис характеру особистості. У фізичній культурі і спорті криються величезні можливості для комплексного духовного впливу на особистість. Фізична активність дає можливість свідомо та дуже ефективно впливати на різноманітні фізичні, психічні, духовні якості та здібності людини [5]. А взагалі фізична активність буде сприяти покращенню жіночого та чоловічого здоров'я для народжування сильних та здорових дітей й підготовки майбутнього захисника України.

Отже, розглядаючи все вище зазначене, викладачі кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради разом із здобувачами вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт за спеціалізацією «Фітнес» вирішили приєднатися до проекту «Бути активним заради миру! (BEACTIVE)» в рамках україно-швейцарського проекту «Діємо для здоров'я!», організатором якого став Комітет фізичного виховання та спорту МОН, ГО «ЮкрейнЕктив» (UK Active), Інститут модернізації змісту освіти МОН України».

Цей проєкт діє по всій Європі і в цьому році до нього приєдналася Україна. Наш заклад став не виключенням. 23 вересня 2022 року пройшов BEACTIVE DAY зі студентами та викладачами закладу. Студентська молодь займалася будь-якою фізичною активністю, яка їм близька та цікава. Проєкт розглядає використання людьми різного віку, статі будь-яких видів фізичної діяльності: просто фізичні вправи, біг, ходьба, черліденг, різноманітний фітнес, плавання, сквош, петанк, тощо.

Мета кампанії BEACTIVE DAY – стати найбільшим щорічним святкуванням та внеском з боку області фітнесу та фізичної активності.

Кампанія BEACTIVE DAY – це святкування радості від занять фітнесом та фізичною активністю. Кампанія покладається на проведення безкоштовних заходів у сотнях фітнес-клубів та спортивних центрів, у парках, на головних



вулицях, у школах, в університетах і на робочих місцях на користь всіх, хто хоче бути фізично активним протягом всього дня.

Отже, і наша мета була зробити цей день незабутнім для відвідувачів академії, знайомих, друзів і рідних, щоб надати можливість їм постійно рухатися, виконувати різні вправи, просто гуляти, активно вести відпочинок, щоб не просиджувати за гаджетами та вести малорухомий спосіб життя. Це спроба залучити до фізичної активності через залучення в BEACTIVE DAY нових, поки не активних студентів, а особливо дівчат.

Завдання, щоб про BEACTIVE DAY дізналося якомога більше українців. А наше позиціонування, як амбасадора великої європейської фітнес-події позитивно вплине на імідж та імідж вашого клубу.

Для нашого закладу такий досвід є дуже корисним та важливим, бо наші викладачі виховують та навчають майбутніх вчителів з різних шкільних предметів. Матеріально-технічна база академії спроможна вести заняття з різної фізичної активності (фітнес, футбол, спортивні ігри, рухливі ігри, сквош, петанк, черліденг, заняття на тренажерах, фітнес, плавання, бадмінтон, городки, настільний теніс, біг, ходьба та ін.).

На жаль, цьогоріч у нашій країні дуже важка ситуація. Тому здобувачі вищої освіти вимушені займатися дистанційно, без використання спеціального обладнання, тільки з тим, що є під рукою. Але всі в академії знають, що рух – це життя, здоров'я та міцність духу. Тому бути активним, постійно рухатися, бути стійким до всіляких негараздів допомагає саме фізична активність.

Наведемо приклади різновидів таких занять з нашими здобувачами освіти.

1. Ранкова руханка. Заняття фізичною активністю з ранку активують обмін речовин, за рахунок чого спалювання калорій та жиру відбувається швидше та ефективніше, ніж у будь-який інший час доби. Це допомагає підтримувати вагу в нормі без зайвих зусиль і добре почуватися протягом дня, пробуджує тіло та мозок, поліпшує майбутній сон. Ті, хто починає ранок з активного тренування, можуть провести й день так само. Отже, після зарядки активний день, повний руху та свіжих ідей, просто забезпечений. Ранкова руханка

заряджає енергією та допомагає урізноманітнити день, що важливо сьогодні (відволікання від стресу). Фізична активність і гарний сон завжди йдуть пліч-о-пліч. Запускаючи активний обмін речовин із самого ранку, створюється правильний баланс гормонів у тілі, необхідний здорового сну.

2. Черліденг. Цей вид фітнесу служить для рекреації, для відволікання від проблем, для подолання стресових ситуацій, які раптово виникають. У танці людина розкривається. Музика сприяє підняттю духа, гарним емоціям, тощо.

3. Ігра в м'яч. Різновидів може бути багато, але в них одна ціль – рухатися. М'яч дозволяє краще розвинути або вдосконалити рухові дії, навчає робити в команді, приймати швидке рішення. Тому цей вид фізичної активності до вподоби здобувачам вищої освіти.

4. Заняття на тренажерах. Заняття, які цікаві своїм обладнанням. Можуть виконувати вправи як в залі, так й на свіжому повітрі. Для цього не обов'язково ходити в дорогі фітнес-центри або клуби.

5. Плавання. Вода – це найкраще джерело оздоровлення, зміцнення м'язів, покращення емоційного стану, перенесення стресостійкості. Плавання – популярний і дуже корисний для здоров'я вид рухової активності. Користь плавання безперечна, коли йдеться про серцево-судинну систему, необхідність зняти стрес, знизити ризик високого кров'яного тиску і виникнення діабету. Плавання є особливо корисним для зняття стресу, адже кожен рух супроводжується ритмічним диханням, що залучає ту частину нервової системи, яка відповідає за відпочинок і розслаблення. Також воно є чудовим способом спалити зайві калорії.

6. Йога. Йога – це відмінний спосіб відволіктися від проблем і позбутися непотрібних думок. Вона допомагає пізнати себе як зовні, і зсередини. За допомогою йоги йде володіння своїм тілом та управління диханням. Крім того, як і всі фізичні вправи, йога дозволяє тримати м'язи у тонусі.

7. Скандинавська ходьба. Скандинавська ходьба дуже лояльний вид рухової активності до будь-яких умов, віку та особливостей самопочуття. Вона існує вже понад 90 років і першими неабияку його користь помітили

фінські лижники: їм необхідно було підтримувати себе у формі у безсніжні періоди і вони перевзули лижі на кросівки, але палиці лишили, аби достатньо навантажувати верхні кінцівки. Вона дуже популярна у європейців. За звичайної ходьби напружуються в основному нижні кінцівки, а за рахунок відштовхування палицями активізується і корпус, і верхні кінцівки. Саме тому ваші м'язи завжди в тонусі і навантаження рівномірне як на руки, так на ноги та спину. Така ходьба стимулює роботу серця, посилює кровообіг, обмін речовин.

Особливість скандинавської ходьби в тому, що можна ходити будь-де: парки, ліси, галявини, піщані чи ґрунтові поверхні.

8. Аеробні танці. Різноманітна музика в заняттях дозволяє скоріше людині розслабитися, покращити емоційний стан. А коли ще заняття проходить з використанням різних рухів, запозичених з певних танців – це подвійне задоволення від заняття.

9. Рухливі ігри. Внесок для організму людини та його настрою цього виду фізичної активності безперечний. Тут теж не важливий вік, стать, рід занять та інше.

**Висновок.** Проведений вище аналіз свідчить про те, що в понятті особистісна фізична культура об'єднано два ключових положення. По-перше, стверджується, що фізична культура особистості – це елемент загальної культури людини із специфічними ознаками. По-друге, узагальнююче положення полягає в тому, що основними ознаками особистісної фізичної культури є ведення здорового способу життя та систематичних занять фізичними вправами, спрямованими на всебічне вдосконалення людиною своєї фізичної природи; ступеню її орієнтації на турботу про своє здоров'я та різноманіття засобів, які вона використовує для досягнення цієї мети; її організаційно-методичні вміння щодо побудови самостійних занять фізкультурно-оздоровчого спрямування; готовність допомогти іншим людям в їх оздоровленні. Але в сучасному суспільстві сформувати особистість, яка б відповідала всім вище вказаним критеріям, практично неможливо.

Однак можливо сформувати комплекс духовних якостей фізично культурної особистості в залежності від напряму впливу та соціальних умов, у яких розгортається цей процес. Європейська кампанія BEACTIVE внесла пропозиції щодо проведення європейського марафону фізкультурно-оздоровчих подій в Україні. Здобувачі вищої освіти та викладачі Харківської гуманітарно-педагогічної академії активно включилися до проєкту фізичної активності цьогоріч.

Таким чином, було визначено, що між заняттями фізичною культурою і спортом та підвищенням рівня духовного розвитку існує тісний взаємозв'язок. Фізична активність може привести сучасну молодь до відкриття в неї духовного. Це зможе відкрити багатство скарбів духовного світу, стати стимулом не тільки для фізичного вдосконалення та досягнення спортивних результатів, але й для зросту в чеснотах і духовному житті. Водночас, стаючи більш духовною, молодій людині не потрібно буде залишати фізичну підготовку, а це може стати доброю опорою в її подальшому духовному та фізичному розвитку. Результати аналізу літературних джерел свідчать про те, що фізична культура особистості – одна з характеристик її загальної духовності із специфічними ознаками в галузі фізичної культури і спорту. Основними ознаками фізичної культури особистості є ведення здорового способу життя та систематичні заняття фізичними вправами. Виховання фізичної культури особистості – процес формування у неї потреб, мотивів та інтересів до духовних цінностей фізичної культури і до систематичних занять фізичними вправами, який здійснюється за рахунок використання людиною різноманітних видів фізкультурно-спортивної діяльності.

Отже, потреби, мотиви й інтереси людини до духовних цінностей та значущості систематичних занять фізичною культурою і спортом є психологічним механізмом перетворення суспільних цінностей в особисті духовності людини. Отже, дослідження духовних пріоритетів сучасної молоді досить актуально, скільки результати досліджень можуть служити орієнтиром у роботі з молоддю на різних рівнях.

**Перспективи подальших досліджень** полягають в аналізі особливостей формування особистісної духовної культури молоді людини через фізичні вправи.

### **References:**

1. Vasylenko M. (2019). Profesiina pidhotovka maibutnikh fitnes-treneriv u zakladakh osvity: teoriia ta metodyka. Vyd-vo: Tsentr uchbovoi literatury. 450.
2. Hryban H. P. (2017). Sotsialni ta dukhovni vymiry osobystosti studenta u fizychnomu vykhovanni ta sporti. Sportyvnyi visnyk Prydnistrovia. 2–3, 78–81.
3. Sukhomlynska O. (2016). Dukhovno-moralne vykhovannia ditei ta molodi: zahalni tendentsii y indyvidualnyi poshuk. Kyiv: Vseukrainskyi fond «Dobro», 204.
4. Sharonova N. (2016). Dukhovnist, sotsializatsiia i osvita: mekhanizmy vzaiemodii v suchasnomu suspilstvi. Dukhovnist i khudozhno-estetychna kultura. Kyiv: NDT «Problemy liudyny», 17, 45–48.
5. Olena Ilchenko, Nataliia Kononets, Valeriy Zhamardiy, Olena Shkola, Vadym Voronetskyi, Alla Kobobel (2022). Motivational readiness of students to work at school as condition of professionalism of future teachers of physical culture Journal for Educators, Teachers and Trainers, Vol. 13(3). 121–133.
6. Oksana Kornosenko, Pavlo Khomenko, Iryna Taranenko & Petro Kyzim (2021). Professional competencies as a component of professional training of a fitness trainer-teacher in higher education institutions. Journal for Educators, Teachers and Trainers, Vol. 12(1). 67–71.
7. Nataliia Kononets, Iryna Denysovets, Liudmyla Derevianko & Valeriy Zhamardiy (2022). Resource-based learning of students in the system of cross-cultural training of future specialists in fitness and recreation. Journal for Educators, Teachers and Trainers, Vol. 13(1). 41–50.
8. Zhamardiy V., Shkola O., Otravenko O., Momot O., Andrieieva M., Andrieieva O. & Putiatina G. (2020). Dynamics of the Functional State of Students in the Process of Powerlifting in Higher Education. International Journal of Applied Exercise Physiology. 9 (10). 24–35.

9.. Zhamardiy V., Shkola O., Tolchieva H., Saienko V. (2020). Fitness Technologies in the System of Physical Qualities Development by Young Students. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol 20 (1), Art 19. 142–149.

10. Shkola O., Fomenko O., Otravenko O. & Shynkarova O. (2021). Study of the State of Physical Fitness of Students of Medical Institutions of Higher Education by Means of Crossfit in the Process of Physical Education. *Acta Balneologica*. T. LXIII, Vol. 2(164), 105– 109.

11. Yalanska, S. P. (2017). Psychological aspects of the formation of creative competence of future teachers. *Science and education*. 9:11–15.