

6. Invictus games. URL: <https://www.invictusgamesfoundation.org/>
7. The Royal British Legion. URL: <https://www.britishlegion.org.uk/>
8. US Department of Veterans Affairs' Adaptive Sports Programme. URL: [https://www.onceasoldier.org/wounded-warrior-project-offers-warrior-care-of-ptsd/?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjw14yyBhAgEiwADSEjeMvLzAT9gCrWFH Gg4LTXp5K1UoCOSX84SpA7pjJ-exDEvlt9FfnTOxoCUIMQAvD\\_BwE](https://www.onceasoldier.org/wounded-warrior-project-offers-warrior-care-of-ptsd/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw14yyBhAgEiwADSEjeMvLzAT9gCrWFH Gg4LTXp5K1UoCOSX84SpA7pjJ-exDEvlt9FfnTOxoCUIMQAvD_BwE)

**Борис СТРУГАНЕЦЬ**

*Кандидат педагогічних наук, доцент,  
Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка*

**Дмитро ЛАНДЯК**

*Здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,  
Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка,  
Тернопіль, Україна  
dlandiak2110@gmail.com*

**ВПЛИВ ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА  
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ:  
АКСІОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ**

Аксіологія фізичної культури – це галузь філософії, яка займається вивченням цінностей та їх значення у сфері фізичної культури та спорту. Вона аналізує, яким чином фізичні вправи, спорт, і загальна активність впливають на розвиток особистісних цінностей, таких як дисципліна, витривалість, взаємодопомога, і чесність [5]. Ці цінності стають не тільки мотиваторами для занять фізичною активністю, але й сприяють формуванню всебічно розвиненої особистості.

Здоровий спосіб життя включає регулярні фізичні вправи, збалансоване харчування, достатній сон, уникнення шкідливих звичок та здатність керувати стресом [3]. Для молоді, яка знаходиться в періоді інтенсивного фізичного та психічного розвитку, здоровий спосіб життя має особливе значення. Він не тільки сприяє кращому фізичному здоров'ю, але й позитивно впливає на навчальні досягнення, соціальну адаптацію та загальне благополуччя [1]. Виховання цінностей здорового способу життя у молоді є інвестицією в майбутнє цілої нації.

У сучасному світі, де зростає рівень технологізації та зменшується фізична активність, питання здорового способу життя набуває особливої важливості. За даними Всесвітньої організації здоров'я, недостатня

фізична активність є однією з провідних причин виникнення хронічних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, діабет та ожиріння [1]. Впровадження цінностей фізичної культури в життя молоді може зіграти ключову роль у протидії цим тенденціям, формуючи здорове покоління, здатне ефективно працювати та реалізовувати себе у сучасному динамічному світі.

Література, присвячена цінностям фізичної культури та здорового способу життя, широко розглядає як теоретичні, так і практичні аспекти цих тем [2, 7]. Дослідники акцентують увагу на тому, що фізична активність має не тільки безпосередній вплив на фізичне здоров'я, але й сприяє психологічному благополуччю та соціальній інтеграції. За результатами численних досліджень, високий рівень фізичної активності корелює зі зниженням рівня стресу, покращенням настрою та загального психічного стану [4]. Книги та статті, такі як «Psychology of Physical Activity» від Stuart Biddle та Nanette Mutrie, детально аналізують, як регулярні фізичні вправи впливають на когнітивні функції та емоційний стан людей [7].

Цінності фізичної культури, такі як здоров'я, витривалість, досягнення, та командний дух, мають важливе значення у формуванні особистості, особливо у молодому віці. Вони сприяють розвитку таких якостей, як самодисципліна, відповідальність, лідерство та вміння працювати в команді. Цінності фізичної культури також відіграють роль у формуванні моральних стандартів, які стосуються справедливості, чесності та поваги до суперників та партнерів. Дослідження, які проводились у рамках проєктів, таких як «Youth Sport Values: An Examination of Youth Athletes and Coaches» від Stephanie M. Jones та Mark A. Smith, показали, що спортивне середовище може ефективно використовуватись для виховання молоді на основі цих цінностей [6].

Розуміння цінностей, які просуваються через фізичну культуру, є критично важливим для розробки програм, які не тільки підтримують фізичне здоров'я, але й сприяють всебічному розвитку особистості. Ці програми повинні бути цілеспрямовано інтегровані в освітній процес, щоб забезпечити стійке формування здорових та продуктивних звичок.

Цінності фізичної культури, такі як здоров'я, добробут, самоперевершення та командна робота, впливають на прийняття індивідами рішень, що стосуються їх способу життя. Наприклад, висока цінність, приписувана здоров'ю та фізичній активності, може спонукати особу регулярно відвідувати спортзал або займатися спортом на свіжому повітрі. Дослідження показують, що коли молодь усвідомлює користь від

фізичних вправ для свого здоров'я та самопочуття, вони більш охоче інтегрують активність у свій повсякденний розклад [1].

Фізична активність також сприяє підвищенню самооцінки та психологічного благополуччя, зміцнюючи мотивацію до ведення здорового способу життя. Аксіологічний підхід дозволяє нам зрозуміти, як саме цінності фізичної культури формують позитивні поведінкові моделі серед молоді, включаючи збалансоване харчування, регулярні фізичні вправи, та відмову від шкідливих звичок.

Освітні та культурні ініціативи відіграють ключову роль у формуванні цінностей, що сприяють здоровому способу життя. Шкільні програми фізичної культури та здоров'я, які включають уроки про значення фізичних вправ і збалансованого харчування, є основою для розвитку цих цінностей. Крім того, позашкільні спортивні клуби та культурні заходи, такі як спортивні змагання, танцювальні та фітнес-групи, стимулюють інтерес до регулярних тренувань і здорового способу життя.

Культурні ініціативи, такі як медійні кампанії, реклама та публічні заходи, які популяризують здоровий спосіб життя та фізичну активність, також відіграють важливу роль. Вони допомагають формувати громадську думку та створюють позитивне ставлення до здоров'я як цінності. Це забезпечує підтримку та стимули для молоді обирати активні заняття і вести здоровий спосіб життя.

Освіта та культура є потужними інструментами в аксіологічному формуванні цінностей. Інтеграція аксіологічних підходів у фізичну культуру може ефективно сприяти становленню здорової нації, особливо серед молодого покоління, яке є майбутнім будь-якої країни.

Аналіз аксіологічних засад фізичної культури та їх впливу на здоровий спосіб життя молоді підтверджує, що фізична активність є критично важливою для розвитку як фізичного, так і психоемоційного здоров'я. Цінності, які просуваються через фізичну культуру, такі як самодисципліна, відповідальність, та співпраця, сприяють не тільки фізичному розвитку, але й соціальній інтеграції та психологічній стабільності. Здоровий спосіб життя, що включає регулярні фізичні вправи, збалансоване харчування та достатньо сну, веде до покращення загальної якості життя молоді, що може мати далекосяжні позитивні наслідки для суспільства загалом.

**Рекомендації для освітніх установ, органів управління культурою та спорту**

1. Для освітніх установ:

– Інтеграція фізичної культури у навчальні плани: освітнім установам необхідно включити більше годин фізичного виховання в шкільні та університетські програми, що орієнтовані на розвиток цінностей через спорт.

– Психологічна підтримка студентів: школи та університети повинні забезпечити наявність кваліфікованих психологів для допомоги студентам у розробці особистісних цілей та стратегій здорового способу життя.

– Профілактичні програми: розробка та впровадження профілактичних програм, які б промоціювали здоровий спосіб життя серед молоді, зокрема через мотиваційні кампанії та заняття на свіжому повітрі.

2. Для органів управління культурою та спорту:

– Розширення інфраструктури: інвестування в будівництво та підтримку спортивних майданчиків та парків, доступних для всіх верств населення.

– Підтримка спортивних заходів: організація громадських спортивних заходів та фестивалів, які могли б залучити молодь до активного способу життя та сприяли б формуванню стійких здорових звичок.

– Міжсекторальне партнерство: співпраця з приватним сектором, громадськими організаціями та освітніми установами для розробки інтегрованих програм, що підтримують здоровий спосіб життя на національному рівні.

### ***ЛІТЕРАТУРА***

1. Biddle, S., & Mutrie, N. (2008). *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions*. Routledge.
2. Jones, S. M., & Smith, M. A. (2011). *Youth Sport Values: An Examination of Youth Athletes and Coaches*. *Sports and Exercise Psychology*.
3. Ratey, J. J., & Hagerman, E. (2008). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. Little, Brown and Company.
4. Siedentop, D., Hastie, P. A., & van der Mars, H. (2011). *Complete Guide to Sport Education*. Human Kinetics.
5. Stork, S., & Sanders, S. W. (2008). *Physical Activity and Psychological Well-Being: A Critical Review*. Kinesiology Publications.
6. WHO. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. World Health Organization.
7. Wilmore, J. H., Costill, D. L., & Kenney, W. L. (2008). *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics.