

<https://doi.org/10.28925/2412-124X.2024.13.1>

УДК 796.012.1-053.81:159.947.5

**Ірина Горохолінська**

<https://orcid.org/0000-0001-7921-8245>

докторка філософських наук, доцентка кафедри філософії та культурології філологічного факультету, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, вул. Коцюбинського, 2, 58002, Чернівці, Україна, [i.horokholinska@chnu.edu.ua](mailto:i.horokholinska@chnu.edu.ua)

## МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНІ ОСНОВИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ ТА ПІДЛІТКІВ: ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ ОСВІТНІХ СТРАТЕГІЙ

Авторка статті аналізує комплекс світоглядно-аксіологічних підходів, що актуалізують питання рухової активності та здорового способу життя як невід'ємної, вкоріненої в ціннісні структури особистості компоненти цілісного психоемоційного й особистісного становлення людини, а також свідчення її відповідального ставлення до Життя. Через конкретику вчень та практик відомих філософів, релігійних лідерів та їхніх послідовників, демонструється взаємозв'язок настанов на рухову активність та здоровий спосіб життя із програмами духовно-морального формування особистості.

Логіко-історичний підхід до витлумачення основних концептів, який використовує авторка, дозволяє також здійснювати екстраполяції аналізованих проблем на сучасну ситуацію, що характеризується прицільною увагою фахівців різних сфер до питань рухової активності. Йдеться передусім про віднаходження шляхів її мотивації, передусім у дітей, юнаків і юначок – молодого покоління. Саме ця категорія найбільше потерпає від наслідків, привнесених свого часу обмеженнями через пандемію коронавірусу. Актуальним це видається і в контексті потреби формування додаткових механізмів реабілітації та відволікання від постійності стресу, що є неодмінним фактором життя в умовах війни. Звички рухової активності й усвідомлений підхід до власного способу життя тут є вагомим чинником.

Продемонстровано, що у філософських та релігійних традиціях доволі яскраво представлено аксіологічну позитивну цінність рухової активності та підкреслено важливість її формування в цілісній стратегії самовиховання та самостановлення особистості, що прагне до гармонійного розвитку. Авторка вказує на можливі шляхи мотивації такої активності в молоді з огляду на аналізовані релігійно-філософські концепти та вчення.

Стаття підготовлена в контексті виконання основних дослідницьких завдань проєкту «Активна нація: сучасна модель підвищення рівня рухової активності школярів як стратегічний елемент обороноздатності держави», № державної реєстрації: 0124U000877.

**Ключові слова:** біоетика, етика, здоровий спосіб життя, освітні стратегії, релігія, рухова активність, цінності.

**Вступ.** Особа XXI ст. живе в реаліях, де, з одного боку, соціальні мережі та світ реклами широко популяризують різноманітні схеми фізично проактивного способу життя, коректного збалансованого харчування й етику поваги до власного здоров'я й тіла. Але з іншого – широко спостерігається природна комп'ютеризація, а також зростання прив'язаності людей

(особливого молоді) до цифрових ігрових девайсів. Не менш важливим є й те, що пандемія коронавірусної інфекції (а в українських реаліях ще й початок широкомасштабної війни, відтак тривалі перебування у сховищах) спричинили значний спад рухової активності населення. Одне з досліджень, яке проводилося в Німеччині в 2022 р., підкреслює масштаб негативності відповідних тенденцій: «...Дослідження показали, що рівень рухової активності переважно знизився серед населення Німеччини, навіть якщо деякі із них вказують на підвищення рівня рухової активності в дітей і підлітків під час першого карантину. Все ж загалом пандемія COVID-19, схоже, посилює існуючу незатребуваність рухової активності серед населення, яку також можна називати пандемією фізичної неактивності» (Beck, Siefken, Reimers, 2022, р. 175).

Усвідомлюючи всі негативні наслідки цієї «нової пандемії», дослідники з різних царин намагаються віднайти найефективніші шляхи подолання означеної проблеми й популяризувати рухову активність передусім серед дітей, підлітків, а також старшого покоління – груп населення, які є найуразливішими в цьому контексті. І якщо теза про старше покоління є пов'язаною із наміром збереження якості їхнього життя, з розумінням того, що вони менше страждають від впливу сучасного «технологічного ритму існування», але саме вони доволі сильно відчували обмеження під час пандемії, то діти та підлітки – це ті групи населення, в середовищі яких потрібно виховувати саме «культуру рухової активності», щоб сидячий, малоактивний спосіб життя не поглинув їх з огляду на переведення багатьох сфер у дистанційну роботу. Культура рухової активності не може включати лише продукування різних підходів та схем в царині фізичної культури, а має бути передусім орієнтацією на моделі цілісного розвитку особистості як активного та відповідального індивіда, що приймає турботу про власне здоров'я як невідмінний атрибут свого існування.

Навіть дослідження в царині кінезіології (науки про рухову активність) уже давно підтверджують той факт, що виключно розробленням найефективніших моделей фізичних вправ не вдасться вирівняти дисбаланс у системі охорони здоров'я, який формується в сучасному суспільстві через малорухомих спосіб життя. Набагато ефективнішим підходом мотивації до змін тут є формування усвідомленого ставлення до концепції здорового способу життя (в основі якої є рухова активність) як невід'ємного складника специфічної ціннісної картини світобачення через залучення до неї праксеологічних ідей біоетики, релігійної етики, аксіологічних стратегій відомих філософських шкіл тощо. Вибір системи ідей залежатиме, звісно, від різниці базових світоглядно-аксіологічних пріоритетів особистості (домінування наукової, релігійної чи філософської компоненти). «Зважаючи на питання ролі цінностей у дослідженнях, навчанні та практиці, освітні програми щодо фізичної активності можуть стати більш відповідними потребам людей, якщо залучати останніх до більш конструктивного діалогу про визначальні рішення щодо способу життя. Професіонали з кінезіології несуть відповідальність за навчання людей фізичній активності та заохочення здорового вибору, який обов'язково повинен включати практичне міркування людей про те, як вони хочуть жити своє життя, а не зосереджуватися лише на розробленні все більш «ефективних» заходів, які змушують людей більше займатися спортом. Якщо процес реформування досліджень, навчальних планів і програм навчання фізичній активності не розпочнеться, розрив у розумінні між професіоналами з навчання фізичної активності та непрофільною громадськістю щодо того, що є найважливішим у житті людей і як вони приймають рішення, що впливають на їхнє здоров'я, продовжуватиме зростати» (Kosma, Buchanan, Hondzinski, 2015, р. 252).

З огляду на це, **метою дослідження** є виявити ті аксіологічні системи в історії філософської та релігієзнавчої думки, які доволі прицільно формували ціннісний каркас як концепту «здоровий спосіб життя», так і пов'язаних із ним понять цінності рухової активності й етичних умов цілісного формування особистості. Разом з тим маємо за **практичну ціль та завдання** здійсненої розвідки продемонструвати, що імплементація цих ідей у шкільні / університетські предмети, позакласні формати комунікації із учнями та студентами допоможуть сформуванню в їх ціннісній картині світу адекватне та комплексне розуміння важливості рухової активності та здорового способу життя для особи.

**Методологія дослідження.** Окреслені мета та завдання дослідження передбачають застосування базових загальнонаукових та філософських методів для його провадження. Опираючись на системний підхід у вивченні явища ціннісної мотивації рухової активності, ми розгортали філософську рефлексію довкола логіки історично сформованих на Сході та в західноєвропейському просторі аксіологічних концепцій (використовуючи логіко-історичний метод). Структурно-функціональний метод дозволив побачити нам у контексті цілісних філософських чи релігійних концепцій елементи тих ідей, що спрямовані на мотивацію рухової активності, відповідального ставлення до власного здоров'я тощо, але в їх глибинному зв'язку із базовими аксіологічними постулатами цих концепцій. Важливим методологічним підходом в нашій статті є й контент-аналіз важливих документів, що регламентують освітні політики в нашій країні.

#### **Результати дослідження.**

**Східні філософсько-релігійні та етичні вчення.** Світоглядна культура Сходу, пропри всі тенденції глобалізації та мультикультуралізації, все ж доволі відрізняється за своєю суттю від західного типу світобачення, світорозуміння та світовідношення. Тут цілісний світ людини не протиставляється світу як такому. Людина – частина цілісного полотна світу. А тому її гармонійний розвиток відбувається синхронно, відповідно до запропонованих природним плином речей біоритмів. Завдання людини – бути чутливою до них, вчитися спогляданню світу та самоспогляданню. До прикладу, навіть базовий принцип всіх дхармічних релігій – ахімса (незавдання шкоди нічому живому) – передбачає й уважне ставлення до свого тіла, гармонійного розвитку. А концепт безсмертя та незгасної молодості, орієнтація на довголіття посідають значне місце в даоському етико-релігійному вченні.

Даосизм та буддизм – це ті філософські системи, які містять в основах свого вчення про досягнення гармонії та просвітлення чи не найбільший масив вказівок щодо найрізноманітніших форм фізичної активності. Тексти цих та низки інших східних релігійних систем містять конкретні описи фізичних технік та вправ, що є частиною концепції гармонізації матеріального й духовного, віднаходження оптимальних моделей розбудови життя за принципами «серединного шляху» тощо. Зокрема, магістральне спрямування аксіології даосизму на фізичне здоров'ям людини надихнуло його речників на розробку технік, які сприяють підтриманню фізичної активності та витривалості. Однією з найбільш відомих технік є ці-гун (чи чі-гун) (Рисунок 1), або опанування енергії. Як слушно зазначають дослідники (Wong, 2011), «деякі техніки ці-гун є дихальними вправами; інші передбачають масаж різних ділянок тіла; деякі є статичними позами, дещо відмінними від хатха-йоги; а деякі включають методи перенесення енергії в природні дії, такі як сидіння, стояння, ходьба та сон» (р. 24).

Широко відомим підходом до плекання фізичної активності в даосизмі, як підкреслюють його дослідники, є техніка зміни м'язової активності. Вважається, що ця техніка

була вперше апробована буддистом Бодхидхармою в храмі Шаолінь ще у IV ст. н. е. «Створені для зміцнення та розслаблення м'язів, сухожиль і зв'язок, ці вправи спочатку використовувалися буддистськими ченцями, щоб підготуватися до тривалих сеансів дза-дзен, або сидячої медитації. Методи були запозичені даосами, які бачили їхню цінність у зміцненні м'язової та кісткової системи. Внутрішні бойові мистецтва, такі, як тай-чі-цюань і па-куа-чанг, також є методами вдосконалення тіла. Ці системи рухів призначені для виправлення нездорових поз тіла та полегшення природного потоку енергії» (Wong, 2011, p. 24).

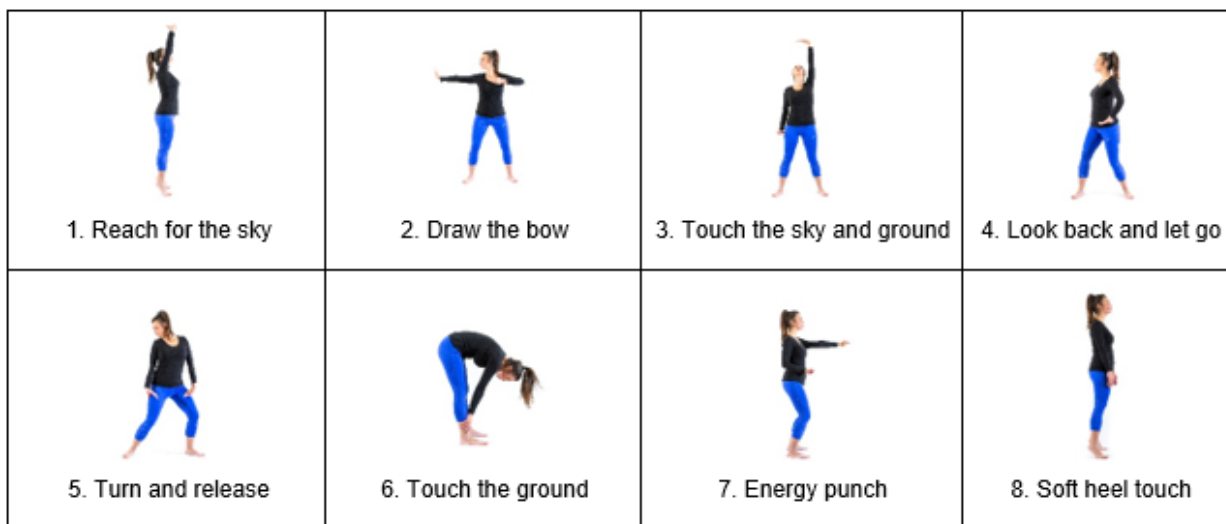


Рисунок 1. Техніка ці-гун

Джерело: Qigong for Health and Disease Management.

Отже, орієнталістські аксіологічні ідеї – це доволі дієвий підхід для формування культури рухової активності, адже вони ґрунтуються на синергії підходів щодо поваги до себе, світу довкола себе й усвідомлення потреби гармонізації власної життєдіяльності з ритмами буття світу.

Не даремно такою популярною серед людей західного типу світобачення є йога. Але все ж і правильну методологію виконання вправ (асан), і дисципліну щодо періодичності практикування можна сформувати тільки тоді, коли не просто відтворюєш набір рухів, що демонструються тренером, але й розумієш ідейне підґрунтя такої практики. До речі, такого бачення дотримується і автор відомої праці «Йога: фізіологія, психосоматика, біоенергетика» А. Сафронов (2008), який, що важливо, є не філософом, а власне практиком, тренером йоги. А. Сафронов акцентує на тому, що йога – це не релігія, не практика аскетизму чи філософія, хоча містить чіткі філософські підвалини. На думку автора цієї книги, йога – езотеричне вчення, що, отже, є практичним вказівником, як людина може змінитися на краще, покращити якість свого буття за рахунок конкретної системи вправ, що виконуватимуться із усвідомленням їхньої духовної, ментальної значущості. А. Сафронов (2008) підкреслює: «...Йога – це система, спрямована на усвідомлену зміну людини; зміну самого себе, свідому перебудову психіки, тонких тіл. Однак психіку людини, а тим більше її тонкі тіла, важко вивчити, працювати з ними ще важче, тому що вони невидимі для звичайної людини. Цьому зарадить зв'язок тонких тіл і психіки з фізичним тілом людини, який стає ключем до тих процесів, що відбуваються на більш тонких тілах» (с. 17).

Саме такий зв'язок і є в основі аксіології практики йоги, що сформувалася в царині індійської філософської традиції, яка наполягає на тісному взаємозв'язку матеріального та духовного. У цілому таке розрізнення – матеріальне та духовне – уже є продуктом західної аксіології, нетиповим для східних світоглядних систем. Те, що людина із європейським типом світобачення розуміє під цими поняттями, для індійської, до прикладу, свідомості є концептуально дещо іншими частинами одного світового цілого. Поряд з тим, без намагання говорити про переваги тієї чи іншої системи, відзначимо, що певні аспекти розуміння важливості синергії духовних та тілесних енергій, як вони запропоновані на Сході, будуть корисними для будь-якої особи. А усвідомлена практика навіть певних елементів йоги – важливою складовою рухової активності. Особливості асан роблять можливим їх виконання, наприклад, на перерві між заняттями, в час напруги підготовки до іспитів тощо. А тому вони є доволі гарним механізмом покращення способу життя учнів чи студентів, які більшість свого часу проводять у навчальних аудиторіях чи перед екраном комп'ютерів (Рисунок 2). Дослідники, які вивчали користь йоги для школярів й проводили цілу низку експериментів-спостережень вказують: «Дитина повинна практикувати дві асани і одну пранаяму шістьнадцять разів на день на початку і в кінці кожного заняття, якщо у вас шість або вісім занять протягом дня... Було помічено, що практика йоги в класі покращує реакцію дітей, творчі здібності, сприйнятливність, пам'ять, силу волі та поведінку» (Kumar, A., 2023, p.119).



Рисунок 2. Дітки під час перерви у школі практикують йогу  
Джерело: 10 Benefits of Yoga in School. 2019.

Користь виконання асан з йоги учнями та студентами підтверджується в цілій низці досліджень. А тому пояснення важливості таких вправ, їх періодичність та чіткість можуть сприяти зростанню рівня рухової активності учнівської молоді та студентства. Причому не тільки напряду – через користь виконуваних вправ, але й опосередковано – нескладні асани



можуть привчити дитину до усвідомлення важливості уваги до здорового способу життя в цілісній картині світу й сприяти більшій увазі до інших форм рухової активності тощо.

Отже, східні світоглядні системи пронизані вказівками щодо рухової активності, що є складовими цілісного розвитку особистості, формування в неї відповідної культури та системи аксіологічних пріоритетів, які через ідею світової гармонії підкреслюють й тезу «у здоровому тілі – здоровий дух», що присутня і у західних світоглядно-ціннісних доктринах.

**Західні аксіологічні ідеї.** Відомо, що західна світоглядна культура бере начало в Античності. Філософія та етика Стародавньої Греції, котра є, як люблять поетично вказувати, колискою сучасної західної цивілізації, сформувала дух сучасної європейської цивілізації. Якщо повертатися до того фокусу, який ми обрали предметом дослідження, то в конотації з Античністю передусім виявляється ідея Олімпійських ігор (Рисунок 3), які виникли саме тут.



Рисунок 3. Зображення олімпійських атлетів на античному посуді

Джерело: Winters R. 2020.

Олімпійські ігри – змагання атлетів на честь Олімпійських богів. Соціальні та аксіологічні ідеали Стародавньої Греції витворили ідею цих видовищних змагань, з одного боку, як феномена ритуального характеру, а з іншого – як етико-естетичного. Учасники змагань якнайкраще, на думку стародавніх греків, втілювали ідеал калокагатії. Остання – це категорія давньогрецької естетики, яка підкреслює ідеал єдності фізичної краси та краси духовної. «Для досягнення ідеалу калокагатії були потрібні три умови: благородство, правильна поведінка і ретельне навчання. Фізична краса (*kalos*) стосувалася не лише зовнішнього вигляду; це також стосувалося психічного здоров'я. Люди, які мали ці якості, вважалися ідеальними людьми (*kalokagathos*)» (Demirel, Yildiran, 2013, р. 192). А отже, ідеї калокагатії зі вказівкою на необхідність гармонійного розвитку в напрямку морального вдосконалення, турботи про ментальне здоров'я та фізичну активність закладені в аксіологічній системі європейської культури. Саме вони витворили не тільки взірцеві для окремої людини моделі фізичної активності, а й стали основою найвідоміших спортивних змагань.

Багато давньогрецьких мислителів вказували на необхідність на шляху цілісного самостановлення дбати про свою фізичну форму, активний спосіб життя тощо. Зокрема, дослідники ідей Платона та Арістотеля підкреслюють, що для останнього «життєво важливо було приділяти пильну увагу фізичному аспекту душі, щоб виховувати як інтелектуальну, так і неінтелектуальну її сторони, оскільки психічне здоров'я залежить від фізичного здоров'я. Згідно з ідеями Арістотеля, заняття легкою атлетикою мали б створити міцну та здорову молодь, яка б охороняла Афіни від зовнішніх загарбників під час війни та служила Афінам у мирний час. За Арістотелем, фізичне виховання (гімнастика) має важливе значення для забезпечення розвитку розумової / духовної сторони, адже він чітко знав, що загальне здоров'я залежить від фізичного» (Patel, Srivastava, Prajapati, 2022, p. 111).

Не дивно, що такі ідеї грецької філософії дістали своє продовження і в християнстві. Звісно, християнська аксіологія не має за магістральну лінію питання фізичної активності особи, не розробила певних технік чи практик на кшталт даосизму чи буддизму, але все ж концепція здорового способу життя в християнському вченні окреслює і питання фізичної активності. Тіло як вмістище Духа Святого потребує дбайливого ставлення до себе – «Хіба ж не знаєте, що ваше тіло – храм Святого Духа, Який живе у вас? Його ви маєте від Бога, тож уже не належите до себе самих...Тож прославляйте Бога у вашому тілі!» (1 Коринфян 6:19-20). Біблійний текст наголошує, що тілесні вправи корисні для тіла (1 Тимофія 2:8), але поряд з тим наголошує, що все ж важливо, аби вони були сумірні із побожністю – моральним та віросповідним самовдосконаленням.

Найвимогливішу та чітко прописану модель концепції здорового способу життя та фізичної активності пропонує такий напрям у християнстві, як адвентизм. Зокрема, він пропонує 8 так званих постулатів здоров'я:

1. Харчування (чітко розроблена система, що виключає продукти, які під заборону – за веганським або за вегетаріанським зразком).
2. Фізична активність (рекомендації щодо необхідності проводити час в активній діяльності, вимога щоденних прогулянок тощо).
3. Вода (вказівка на важливість споживання води).
4. Сонячне світло (про користь перебування на вулиці та «споживання» вітаміну D).
5. Повітря (констатація потреби робити перерви на проведення часу на свіжому повітрі).
6. Відпочинок.
7. Стриманість, помірність.
8. Контроль стресу.

Один із дослідників адвентизму І. Чернушка (2016) констатує: «Характерною рисою адвентизму є так зване «інтегроване благовістя», а саме – синергія місіонерської та місійної роботи... Згідно із задумом Е. Вайт, для успіху місіонерства адвентисти мають враховувати потреби людей у фізичному здоров'ї, пропонувати їм програми збалансованого харчування, лікування, відпочинку в санаторіях, акцентувати увагу на зв'язку між фізичним і духовним станом людини» (с. 11), а тому «сучасні теоретики місіонерства в адвентизмі, слідуючи за думкою Е. Вайт, звертають увагу на той факт, що Христос спочатку зцілював, а потім проповідував. Адвентисти порівнюють внутрішній світ сучасної людини з будинком, двері якого може відчиняти зцілення або ж щось до нього подібне – турбота про здоров'я через

санаторії, ресторани із здоровою їжею, курси здорового способу життя, медичне і патронажне служіння» (Чернушка, 2016, с. 11).

Тож не дивно, що так часто при церквах – і зараз ми говоримо не тільки про адвентизм – започатковуються християнські спортивні табори; приватні християнські школи великого значення надають фізичній підготовці та активності учнів тощо. Християнська етика підкреслює, що фізичний стан людини часто є вказівником на стан душі та віри, а тому християни повинні бережливо ставитися до свого тіла, дбати про фізичне здоров'я і довголіття, що трактується як Божа благодать.

А отже, і західна (зокрема релігійна) аксіологія приділяє значну увагу питанням фізичної підготовки особи, її здоров'я та активності, що в гармонії із її моральним вдосконаленням та соціальною відповідальністю витлумачуються як найвищий ідеал ціннісного налаштування особи на облаштування власного життя.

Повертаючись до початкових тез нашої статті, ми можемо висновувати про те, що важливість фізичної активності сучасної особи, передусім молоді, може бути актуалізована імпліцитно через аксіологічні ідеї та стратегії, що сприятиме не маятниковій залученості до певних форм фізичних навантажень та вправ, а відповідальному вибору фізичної активності як стилю та способу життя. Це має бути одним із пріоритетів сучасної освітньої стратегії з огляду на всі ті ризики, які ми описували на початку.

**Освітня стратегія з фокусом на гармонізацію особистості: до питання про цілісний розвиток.** Українська державна політика в цьому напрямку на рівні документів та заяв демонструє розуміння як самої проблеми спаду рухової активності, особливо в післяковідний період та в умовах війни, так і взаємозв'язок між ціннісно-обґрунтованим вибором здорового та рухливого способу життя як запорукою культури рухової активності, а не безрезультатних поодиноких практик.

Прицільна увага тут приділяється саме руховій активності дітей та підлітків. Зокрема, учені Національної академії медичних наук України провела ряд досліджень у середовищі дітей молодшого шкільного віку. На ґрунті отриманих даних дослідники розробили конкретні рекомендації, що апелюють до норм рухової активності в таких специфічних умовах, в яких опинилися діти в нашій країні. Вони вибудували матрицю взаємозв'язку самопочуття дітей та рухової активності, а також депресивних станів та прогулянок на свіжому повітрі (останні показники також відображені на діаграмі, яку підготували автори рекомендацій – Рисунок 4). «Ймовірність погіршення самопочуття у дітей у випадку тривалості прогулянок менше 220 хв на тиждень вища в 4,7 разів», а «під час карантину у групі дітей, що мала кратність прогулянок менше 4 разів на тиждень з тривалістю менше 220–240 хвилин на тиждень ймовірність депресивних розладів була вища в 1,9 разів, а тривожних в 2,6 разів, ніж у групі, що мала більшу кратність і тривалість прогулянок» (Гозак та інші, 2023).



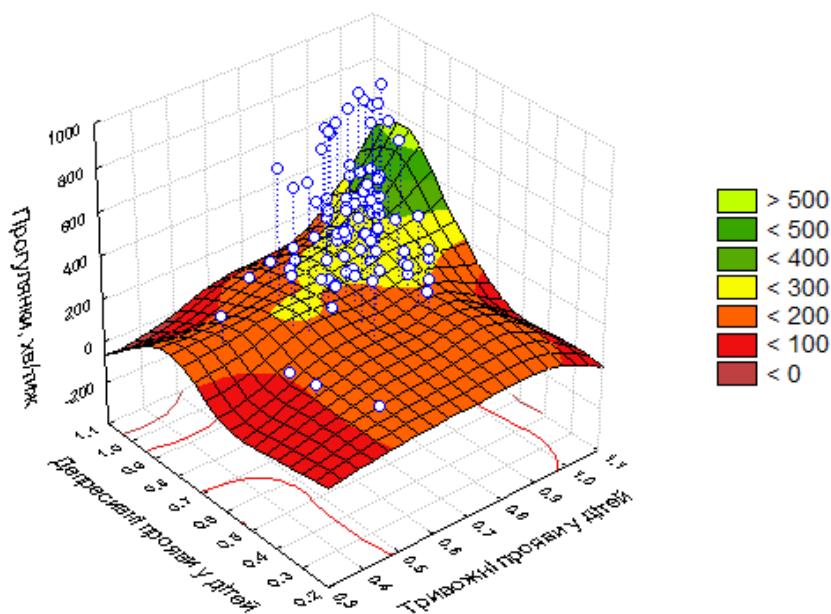


Рисунок 4. Матриця взаємозв'язку тривожних та депресивних станів у дітей із прогулянками на свіжому повітрі

Джерело: Гозак С., Елізарова О., Станкевич Т., Парац А. 2023.

Іншим важливим документом у цій царині, що не тільки формує вказівки щодо того, «що потрібно досягти», але вказує на ефективний шлях – «як досягти» є «Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки учнівської молоді на період до 2025 року» (Наказ Міністерства освіти і науки України №194 від 15.02.2021). Саме в цьому документі є вказівки щодо необхідності синергії світоглядно-аксіологічного, а вже як наслідок – практичного втілення ідей здорового способу життя та рухової активності саме для школярів. Зокрема, підкреслюється, що «спортивна підготовка в закладах освіти сприяє вихованню фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей учнів; забезпечує вдосконалення спортивної майстерності учнів, можливість виступів у всеукраїнських та міжнародних змаганнях серед учнів з видів спорту; спілкування учнів з однолітками в Україні та за її межами; надає можливості для самореалізації та особистісного зростання для учнів всіх закладів освіти» (Про затвердження рекомендацій, 2021). Документ чітко констатує той факт, що за підрахунками, які велися задля вивчення стану справ щодо фізичної активності школярів, 65,1% учнів у 2018–2019 навчальному році мали недостатній рівень фізичної підготовленості. А відтак йдеться про те, що уже в наступному 2019–2020 навчальному році констатується подальше зниження показників рухової активності молоді. Такий стан речей не може не хвилювати й мотивувати до віднаходження нових адекватних та ефективних моделей впровадження практик рухової активності через освітні стратегії.

Маємо підкреслити, що однією із цілей стратегічного планування рекомендацій щодо рухової активності учнів вказано прагнення «формування ціннісного ставлення до власного фізичного здоров'я, спортивних і духовних досягнень, гуманістичних цінностей і патріотичних почуттів» (Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання, 2021). Дійсне плекання такого ціннісного ставлення можливе лише в контексті комплексності підходу, який ми обґрунтовували вище – усвідомлення учнями фізичної активності як частини їхньої світоглядної культури, вибору на користь певної системи цінностей та доєднання до практик,

що перевірені часом як загальнокультурні феномени цивілізаційного значення. Це можливе через позаурочні бесіди або ж факультативи, вкраплення в існуючі шкільні предмети тем, які б стосувалися аксіологічних основ рухової активності та здорового способу життя, що закладені у відомих на Сході та Заході світоглядних концепціях тощо.

Але це ставить і виклик перед вищою школою. Передусім виклик щодо підготовки фахівців, які будуть здатні транслювати всі ці ідеї та концепти. Стандарт вищої освіти, до прикладу 013 початкова освіта, апелює до необхідності здобуття такої компетентності: «ЗК-2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя» (Стандарт вищої освіти, 2021). Знову ж чітко прослідковуємо принцип єдності духовної та фізичної складової на шляху до плекання цілісного особистісного зростання. Така вказівка Стандарту вимагає від здобувача освіти доброї підготовки в напрямку прослуховування курсів світоглядного циклу (філософія, релігієзнавство, етика, естетика, психологія). І прикметно, що цю компетентність в такому або схожому формулюванні ми бачимо чи не в усіх бакалаврських, та не тільки, стандартах вищої освіти. Це підкреслює важливість викладання фахівцями з філософською підготовкою для здобувачів вищої освіти дисциплін, які б могли майбутнім вчителям продемонструвати взаємозв'язок світоглядних цінностей конкретних філософських та релігійних систем, а також норм соціальної відповідальності, зокрема й за здоров'я. Та й не тільки, звісно, вчителям. Адже якщо ми говоримо про стратегічні речі – це поступ, який має спостерігатися на рівні суспільства загалом.

**Висновки.** Отже, з огляду на заявлену багатьма дослідниками (Beck et al., 2022; Kosma et al., 2015) та соціологічними даними потребу виховання культури рухової активності, передусім у дітей, та усвідомлення примноження цієї потреби у специфічних реаліях української буттєвості, нам вдалося викристалізувати ті аксіологічні системи, які можуть бути найефективнішими для комплексного стратегічного підходу в освітній політиці щодо популяризації рухової активності серед дітей та молоді. На конкретних прикладах ми продемонстрували релевантність ідеї синергії цінностей особистості та її вибору фізично проактивного способу життя.

Це дало нам можливість дійти до таких **висновків**:

1. Рухова активність молоді потребує синхронізації зусиль довкола віднаходження механізмів її популяризації, бо традиційні підходи оновлення методик у царині фізичної культури себе не виправдовують. Це стало особливо відчутно у часи пандемії COVID-19, а також переорієнтації багатьох сфер на цифрові, онлайн-технології. Фахівці декларують необхідність вибудування не схем, а власне культури рухової активності, яка була б закорінена в цінностях та системі життєвого вибору на користь здорового способу життя.

2. Такі ціннісні платформи закладені у філософських та релігійних ідеях, які історично формувалися як у східній, так і в західній світоглядних парадигмах, що підкреслює надзвичайну важливість такого синергійного підходу в розумінні цілісності розвитку особистості як здоров'я її духу і тіла в глобальному контексті. Даосизм, буддизм, давньогрецька філософія та християнська етика пропонують такі аксіологічні орієнтири для особистості, що здатні стати мотиваторами для розбудови культури її рухової активності, незалежно від її світоглядної приналежності, адже в них закладено універсальний і загальнолюдський принцип гармонії розвитку та відповідальності за власне здоров'я.

3. Імплементування в навчальний процес, позанавчальні практики таких ідей, обговорення їх з учнівською та студентською молоддю, популяризація через спеціальні та загальні освітні курси – як імпліцитно, так і власне фокусно-тематично – є важливим елементом ціннісної мотивації молоді до рухової активності. Такий запит міститься і в документах, що регламентують освітню політику та стратегії майбутніх освітніх ініціатив. Для його реалізації повною мірою необхідно практична кооперація дослідників з різних царин на шляху спільного напрацювання конкретики впровадження таких освітніх методик.

А тому в **подальшій перспективі досліджень** важливими є проекти ідейно-теоретичної та практичної міждисциплінарної співпраці фахівців з фізичної культури, людей із філософською освітою та педагогів, що мали б за результат проведення спільних заходів, підготовку методик впровадження такої синергійної моделі популяризації рухової активності й перетворення її на стратегічну модель цілісного розвитку особистості.

### Список використаної літератури

1. Гозак С. В., Єлізарова О. Т., Станкевич Т. В., Парац А. М. Рекомендації для населення щодо рухової активності дітей 6–11 років задля збереження і зміцнення здоров'я. *Національна академія медичних наук України*. 31.03.2023. URL: <https://amnu.gov.ua/rekomendacziyi-dlya-naselennya-shhodo-ruhovoyi-aktyvnosti-ditej-6-11-rokiv-zadlya-zberezheniya-i-zmicznennya-zdorov-ya/> (дата звернення: 14.08.2024).
2. Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року. Наказ Міністерства освіти і науки України № 191 від 15.01.2021. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0194729-21#Text> (дата звернення: 14.08.2024).
3. Сафронов А. Йога: фізіологія, психосоматика, біоенергетика. Харків: Українська федерація йоги, 2008. 446 с. URL: <https://in.yoga/wp-content/uploads/2023/03/Yoga.-Physiologia-psykhsomatika-bioenergetika.pdf> (дата звернення: 20.08.2024).
4. Стандарт вищої освіти. Першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. 01 Освіта. Педагогіка. 013 Початкова освіта. *Міністерство освіти і науки України*. 2021. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2021/07/28/013-Pochatk.osvita-bakalavr.28.07.pdf> (дата звернення: 14.08.2024).
5. Чернушка І. Г. Сучасний стан та основні тенденції розвитку адвентизму в Україні: автореф... канд. філос. наук: 09.00.11. Житомир: Житомирський державний університет, 2016. 17 с. URL: [http://eprints.zu.edu.ua/20642/1/avt\\_Chernushka.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/20642/1/avt_Chernushka.pdf) (дата звернення: 20.08.2024).
6. Beck F., Siefken K., Reimers A. K. Physical Activity in the Face of the COVID-19 Pandemic: Changes in Physical Activity Prevalence in Germany. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*. 2022. Vol. 73. № 5. P. 175–183. DOI: <https://doi.org/10.5960/dzsm.2022.537>
7. Demirel D. H., Yildiran I. The Philosophy of Physical Education and Sport from Ancient Times to the Enlightenment. *European Journal of Educational Research*. 2013. Vol. 2. № 4. P. 191–202. DOI: <https://doi.org/10.12973/eu-jer.2.4.191>
8. Kosma M., Buchanan D. R., Hondzinski J. The role of values in promoting physical activity. *Quest*. 2015. Issue 3. Vol. 67. P. 241–254. DOI: <https://doi.org/10.1080/00336297.2015.1050117>
9. Kumar A. G., Kumar A. Sports and Physical Education Benefits of Yoga. *International Journal of Science and Social Science Research*. 2023. Vol. 1. Issue 2. P. 117–122. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13375699>
10. Patel S. K., Srivastava S., Prajapati M. K. Greek Metaphysics and the Perspectives of Socrates, Plato and Aristotle in the Context of Physical Education. *Integrated Journal for Research in Arts and Humanities*. 2022. Vol. 2. Issue 5. P. 108–111. DOI: <https://doi.org/10.55544/ijrah.2.5.17>

11. Qigong for Health and Disease Management. *Physiopedia*. URL: [https://www.physiopedia.com/Qigong for Health and Disease Management](https://www.physiopedia.com/Qigong%20for%20Health%20and%20Disease%20Management) (дата звернення: 22.08.2024).
12. 10 Benefits of Yoga in School. *Your Therapy Sources*. 2019. URL: <https://www.yourtherapysource.com/blog1/2019/12/26/10-benefits-of-yoga-in-schools/> (дата звернення: 14.08.2024).
13. Winters R. From Myth to Reality: Olympia and the Ancient Greek Olympics. *Ancient Origins. Unravelling Mysterious of the Past*. 2020. URL: <https://www.ancient-origins.net/history-important-events/ancient-greek-olympics-0014051> (дата звернення: 14.08.2024).
14. Wong E. Taoism. An Essential Guide. Boston and London: Shambhala, 2011. 415 p. URL: <https://tereless.hu/english/Taoism.pdf> (дата звернення: 14.08.2024).

## References

- Hozak, S., Yelizarova, O., Stankevych, T., Parats, A. (31.03.2023). Rekomendatsii dlia naselennia shchodo rukhovoi aktyvnosti ditei 6–11 rokiv zadlia zberezhenia i zmitsnennia zdorovia [Recommendations for the population regarding the physical activity of children aged 6–11 years for the preservation and strengthening of health]. *The National Academy of Medical Sciences of Ukraine*. <https://amnu.gov.ua/rekomendacziyi-dlya-naselennya-shhodo-ruhovoyi-aktyvnosti-ditei-6-11-rokiv-zadlyia-zberezheniya-i-zmicznennya-zdorov-ya/>
- Pro zatverdzhennia Rekomendatsii shchodo stratehichnoho rozvytku fizychnoho vykhovannia ta sportyvnoi pidhotovky sered uchnivskoi molodi na period do 2025 roku [On the approval of the Recommendations on the strategic development of physical education and sports training among school youth for the period until 2025] (15.01.2021). *Ministry of Education and Science of Ukraine*. <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0194729-21#Text>
- Safronov, A. (2008). *Yoha: fiziolohiia, psykhosomatyka, bioenerhetyka [Yoga: physiology, psychosomatics, bioenergetics]*. Ukrainska federatsiia yohy. <https://in.yoga/wp-content/uploads/2023/03/Yoga.-Physiologia-psykhosomatika-bioenergetika.pdf>
- Standart vyshchoi osvity. Pershoho (bakalavrskoho) rivnia vyshchoi osvity. 01 Osvita. Pedahohika. 013 Pochatkova osvita [Standard of higher education. First (bachelor) level of higher education. 01 Education. Pedagogy. 013 Primary education] (2021). *Ministry of Education and Science of Ukraine*. <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2021/07/28/013-Pochatk.osvita-bakalavr.28.07.pdf>
- Chernushka, I. H. (2016). *Suchasnyi stan ta osnovni tendentsii rozvytku adventyzmu v Ukraini [Current Status and Major Trends of Development of Adventism in Ukraine]: Extended abstract of candidate's thesis: 09.00.11. Zhytomyr State University named after Ivan Franko*. [http://eprints.zu.edu.ua/20642/1/avt\\_Chernushka.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/20642/1/avt_Chernushka.pdf)
- Beck, F., Siefken, K., Reimers, A. K. (2022). Physical Activity in the Face of the COVID-19 Pandemic: Changes in Physical Activity Prevalence in Germany. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 73 (5), 175–183. <https://doi.org/10.5960/dzsm.2022.537>
- Demirel, D. H., Yildiran, I. (2013). The Philosophy of Physical Education and Sport from Ancient Times to the Enlightenment. *European Journal of Educational Research*, 2 (4), 191–202. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.2.4.191>
- Kosma, M., Buchanan, D. R., Hondzinski, J. (2015). The role of values in promoting physical activity. *Quest*, 3 (67), 241–254. <https://doi.org/10.1080/00336297.2015.1050117>
- Kumar, A. G., Kumar, A. (2023). Sports and Physical Education Benefits of Yoga. *International Journal of Science and Social Science Research*, 1 (2), 117–122. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13375699>
- Patel, S. K., Srivastava, S., Prajapati, M. K. (2022). Greek Metaphysics and the Perspectives of Socrates, Plato and Aristotle in the Context of Physical Education. *Integrated Journal for Research in Arts and Humanities*, 2 (5), 108–111. <https://doi.org/10.55544/ijrah.2.5.17>

- Qigong for Health and Disease Management. *Physiopedia*. [https://www.physio-pedia.com/Qigong\\_for\\_Health\\_and\\_Disease\\_Management](https://www.physio-pedia.com/Qigong_for_Health_and_Disease_Management)
- 10 Benefits of Yoga in School (2019). *Your Therapy Sources*. <https://www.yourtherapysource.com/blog1/2019/12/26/10-benefits-of-yoga-in-schools/>
- Winters, R. (2020). From Myth to Reality: Olympia and the Ancient Greek Olympics. *Ancient Origins. Unravelling Mysterious of the Past*. <https://www.ancient-origins.net/history-important-events/ancient-greek-olympics-0014051>
- Wong, E. (2011). *Taoism. An Essential Guide*. Shambhala. <https://terebess.hu/english/Taoism.pdf>

Стаття надійшла до редакції 3.09.2024

Прийнято до друку 28.11.2024

## MOTYWACYJNO-WARTOŚCIOWE PODSTAWY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ UCZNIÓW I MŁODZIEŻY: FILOZOFICZNE ASPEKTY STRATEGII EDUKACYJNYCH

Iryna Gorokholinska

<https://orcid.org/0000-0001-7921-8245>

Doktor habilitowany nauk humanistycznych, profesor nadzwyczajny,  
Katedra Filozofii i kulturoznawstwa na Wydziale Filologicznym,  
Czerniowiecki Uniwersytet Narodowy im. Jurija Fedkowycza,  
ul. Kotsiubynskoho, 2, 58002, Czerniowce, Ukraina,  
[i.horokholinska@chnu.edu.ua](mailto:i.horokholinska@chnu.edu.ua)

*Autorka artykułu analizuje kompleks światopoglądowo-aksjologicznych podejść, które aktualizują kwestie aktywności ruchowej i zdrowego stylu życia jako integralnych, zakorzenionych w strukturach wartości osobowości elementów całościowego rozwoju psychoemocjonalnego i osobistego człowieka, a także jako wyraz odpowiedzialnego podejścia do życia. Poprzez nauki i praktyki znanych filozofów, liderów religijnych i ich naśladowców ukazano związek między dążeniem do aktywności ruchowej i zdrowego stylu życia a programami duchowo-moralnego kształtowania osobowości.*

*Logiczno-historyczne podejście do interpretacji głównych koncepcji, zastosowane przez autorkę, pozwala na ekstrapolację analizowanych problemów na współczesną sytuację, która charakteryzuje się szczególnym zainteresowaniem specjalistów z różnych dziedzin kwestiami aktywności ruchowej. Szczególną uwagę zwrócono na poszukiwanie sposobów motywacji, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży – grupy najbardziej dotkniętej skutkami ograniczeń wprowadzonych w czasie pandemii koronawirusa. Tematyka ta okazuje się również istotna w kontekście konieczności tworzenia dodatkowych mechanizmów rehabilitacji i odciążania od ciągłego stresu, będącego nieodłącznym elementem życia w warunkach wojennych. Nawyki związane z aktywnością ruchową i świadome podejście do stylu życia są tu ważnym czynnikiem.*

*Wykazano, że tradycje filozoficzne i religijne dość wyraźnie prezentują aksjologicznie pozytywną wartość aktywności fizycznej i podkreślają znaczenie jej kształtowania w holistycznej strategii samokształcenia i samowychowania osobowości dążącej do harmonijnego rozwoju. Autor wskazuje możliwe sposoby motywowania młodzieży do takiej aktywności, uwzględniając analizowane koncepcje i nauki religijno-filozoficzne.*

*Artykuł został opracowany w ramach realizacji głównych zadań badawczych projektu „Aktywna Nacja: współczesny model podnoszenia poziomu aktywności ruchowej uczniów jako strategiczny element zdolności obronnych państwa”, numer rejestracyjny: 0124U000877.*

**Słowa kluczowe:** bioetyka, etyka, zdrowy styl życia, strategie edukacyjne, religia, aktywność ruchowa, wartości.



## MOTIVATION AND VALUE BASIS OF SCHOOLCHILDREN AND ADOLESCENTS PHYSICAL ACTIVITY: PHILOSOPHICAL ASPECTS OF EDUCATIONAL STRATEGIES

Iryna Horokholinska

<https://orcid.org/0000-0001-7921-8245>

Doctor of Science (Religious Studies and Theology),  
Associate Professor at the Department of Philosophy  
and Cultural Studies at the Philological Faculty,  
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University,  
2 Kotsiubynskoho Str., 58002, Chernivtsi, Ukraine,  
[i.horokholinska@chnu.edu.ua](mailto:i.horokholinska@chnu.edu.ua)

*The author of the article analyzes a complex of worldview and axiological approaches that actualize the issue of physical activity and a healthy lifestyle as an integral component of a holistic psycho-emotional and axiological formation of a person rooted in the value structures of the individual, as well as evidence of his responsible attitude to «Life» in general. Through the specifics of the teachings and practices of famous philosophers, religious leaders and their followers, the interrelationship of instructions for physical activity and a healthy lifestyle with programs of spiritual and moral formation of the individual is demonstrated.*

*The logical-historical approach to the interpretation of the main concepts used by the author still allows her to extrapolate the analyzed problems to the current situation, which is characterized by the focused attention of specialists in various fields to issues of physical activity. It is primarily about finding ways to motivate it, especially for children, youth – the younger generation. They are category of the population, who suffers the most from the consequences that were brought at one time by the restrictions due to the pandemic of coronavirus. This seems to be relevant in the context of the need to form additional formats of rehabilitation and distraction from constant stress, which is an indispensable factor of life in war conditions. Habits of motor activity and a conscious approach to one's own lifestyle are an important here.*

*It has been demonstrated that the axiological positive value of physical activity is quite vividly presented in philosophical and religious traditions. These ideas emphasize on the importance of its formation in a holistic strategy of self-education and self-development of an individual striving for integrity and harmonious development. The author indicates the possible ways of motivating such activity among young people in view of the analyzed religious and philosophical concepts and teachings.*

*The article was prepared in the context of the implementation of the main research tasks of the project «Active nation: a modern model of increasing the level of physical activity of schoolchildren as a strategic element of the state's defense capability», registration number: 0124U000877.*

**Key words:** axiology, educational strategies, ethics, healthy lifestyle, physical activity, religion, values.