

2. Іваній І. Технологія гармонізації фізичного і інтелектуального особистісного розвитку і здоров'я в системі фізичного виховання молодшого школяра. Іваній І., Калініченко І. Теорія та методика фізичного виховання. Х.: ОВС, 2009, №2, С.7–11.
3. Брейдон Г. Божественна матриця: Час, простір і сила свідомості: пер.з англ. М.ООО вид-цтво «Софія», 2008, 256 с.
4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

Петро ПЕТРИЦА

*Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка,
petrytsa@tnpu.edu.ua*

Юлія ПЕТРИЦА

*Асистент кафедри філологічних дисциплін початкової
та дошкільної освіти,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка,
j.petrytsa@tnpu.edu.ua*

Петро СКОБЛЯК

*Завідувач нейрореабілітаційним відділенням,
Тернопільська обласна клінічна психоневрологічна лікарня,
Тернопіль, Україна
skobliakpetro@tnpu.edu.ua*

ГРАМОТНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ЯК ЦІННІСНИЙ ОРІЄНТИР СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА: ВІД ТЕОРІЇ ДО ПРАКТИКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Сучасний світ стрімко змінюється під впливом глобалізаційних процесів, цифрових трансформацій та соціальних викликів. У цих умовах особливого значення набувають ціннісні орієнтири, що формують свідомість і поведінку людини. Одним із таких орієнтирів є здоров'я – фізичне, психічне, соціальне – яке дедалі більше усвідомлюється не як даність, а як результат цілеспрямованої діяльності, знань і відповідальності [1].

Фізична культура в сучасному суспільстві виступає не лише як система фізичних вправ, а як носій і транслятор життєвих цінностей, серед яких домінують здоров'я, самодисципліна, гармонійний розвиток. У цьому контексті виникає поняття грамотності у фізичній культурі – здатності особистості орієнтуватися у сфері рухової активності, приймати свідомі рішення щодо здорового способу життя і реалізовувати їх у повсякденній практиці [2; 5].

Грамотність у фізичній культурі (англ. physical literacy) – поняття, яке широко використовується в міжнародному дискурсі освіти та охорони здоров'я. Воно охоплює не тільки знання про фізичні вправи, а й сформовану мотивацію до активності, навички самостійного планування фізичного навантаження, розуміння зв'язку між активністю та загальним добробутом [3]. На думку провідних науковців, грамотність у фізичній культурі має чотири основні компоненти: когнітивний, емоційно-мотиваційний, поведінковий, ціннісний. Цей концепт тісно пов'язаний із аксіологією фізичної культури – наукою про цінності, які вона формує і передає [5; 7].

Фізична культура і спорт є потужним інструментом формування цінностей. На рівні особистості вони сприяють розвитку цілеспрямованості, витривалості, поваги до інших, вмінню працювати в команді. На суспільному рівні – зміцнюють соціальну згуртованість, формують здорову націю. Аксіологічна функція фізичної культури полягає у формуванні: відповідального ставлення до власного тіла і здоров'я; етичних норм у взаємодії з іншими людьми в спортивному середовищі; усвідомлення важливості дисципліни, регулярності, саморозвитку [6].

Здоровий спосіб життя неможливий без усвідомленої участі людини в ньому. І саме грамотність у фізичній культурі є тим механізмом, що допомагає перетворити пасивне знання на активну поведінку. Людина, яка розуміє принципи побудови тренувального процесу, вміє регулювати навантаження, знає основи харчування і відновлення, більш схильна до підтримки здорового способу життя на довгі роки. Особливо важливо це в юнацькому віці, коли закладаються звички та моделі поведінки. У світі вже є успішні приклади впровадження грамотності у фізичній культурі. Наприклад, у Канаді та Великій Британії працюють загальнодержавні програми розвитку physical literacy, що інтегруються в освітні й громадські ініціативи [2; 4; 7].

В Україні перспективним є: створення програм підвищення кваліфікації для вчителів фізкультури; популяризація коротких відеоуроків і онлайн-курсів з основ здорового способу життя; впровадження факультативів і гуртків для учнів різного віку.

Грамотність у фізичній культурі – це не лише новий термін, а новий підхід до розуміння здоров'я як цінності. Її впровадження сприятиме усвідомленій участі громадян у збереженні й примноженні власного ресурсу здоров'я. Освітня система, громадські ініціативи та державна політика мають спільно формувати умови, за яких фізична активність буде не лише можливою, а бажаною та ціннісно значущою.

ЛІТЕРАТУРА

1. Петрица П. М., Огнистий А. В., Ладика П. І., Петров С. В. Сучасний стан грамотності у фізичній культурі у світі як інноваційної концепції фізичного виховання. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді // Матеріали Всеукраїнської наукової конференції / За заг.ред.Огнистого А.В., Огнистої К.М. Тернопіль: В-во ТНПУ ім.В.Гнатюка», 2024. С. 237–245.
2. Петрица П. М., Скобляк П. І. Грамотності у фізичній культурі для збереження та підтримання високого рівня фізичної активності. Інноваційні підходи до процесу спортивного тренування // Матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару / За заг. ред. Гуменюка С.В. Ладика П.І., Шандригося В.І., Єднака В.Д., Сапруна С.Т., Васірука М.С. Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2024. С. 49–51.
3. Iuliia Pavlova, Steven Krauss, Breeda McGrath, Sabina Cehajic-Clancy et al. Individual and contextual predictors of young Ukrainian adults' subjective well-being during the Russian–Ukrainian war. *Applied Psychology: Health & Wellbeing*. 2023. <https://doi.org/10.1111/aphw.12484>
4. Pavlova I, Graf-Vlachy L, Petrytsa P, Wang S, Zhang SX. Early evidence on the mental health of Ukrainian civilian and professional combatants during the Russian invasion. *Eur Psychiatry*. 2022 Nov 21;65(1):e79. doi: 10.1192/j.eurpsy.2022.2335. PMID: 36408566.
5. Pavlova, I., Roztorhui, M., Petrytsa, P., Melnyk, T., Nalyvayko, N., & Ohnystyi, A. (2023). Well-being and life satisfaction of strength athletes during war: role of individual and health-related determinants. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 12(2), Ahead of Print. doi: 10.26773/mjssm.230904
6. Rogowska, A.M.; Pavlova, I.; Kuśnierz, C.; Ochnik, D.; Bodnar, I.; Petrytsa, P. Does Physical Activity Matter for the Mental Health of University Students during the COVID-19 Pandemic? *J. Clin. Med*. 2020, 9, 3494. <https://doi.org/10.3390/jcm9113494>
7. Xu W, Pavlova I, Chen X, Petrytsa P, Graf-Vlachy L, Zhang SX. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *International Journal of Social Psychiatry*. 2023;0(0). doi:10.1177/00207640221143919.