

ФІЛОСОФІЯ СПОРТУ PHILOSOPHY OF SPORT

УДК 141.7:796

DOI <https://doi.org/10.32782/hst-2025-23-100-15>

ФІЛОСОФІЯ СПОРТУ І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК ЧИННИК ДУХОВНОГО ТА ФІЗИЧНОГО САМОРОЗВИТКУ ЛЮДИНИ

БІЛОГУР, ВЛАДА¹
СЕМАЛЬ, НАТАЛІЯ²
СИВОХОП, ЕДУАРД³

Анотація

Дослідження присвячене аналізу впливу цифрових технологій на спорт і здоровий спосіб життя з урахуванням духовного та фізичного саморозвитку особистості. Метою даної статті є філософське осмислення спорту і здорового способу життя як чинників духовного та фізичного саморозвитку особистості, аналіз малодосліджених аспектів у контексті сучасних соціокультурних трансформацій. Завдання дослідження: 1) з'ясувати суть і зміст філософії спорту і здорового способу життя як дисципліни і міждисциплінарної галузі знань; 2) розробити понятво-категоріальний апарат дисципліни філософії спорту та здорового образу життя; 3) виявити цифровізацію філософії спорту та здорового способу життя у контексті можливостей та перспектив розвитку; 4) розкрити вплив цифрових технологій на спорт і здоровий спосіб життя у контексті духовного та фізичного саморозвитку особистості. У роботі використано міждисциплінарний підхід, що поєднує філософський, соціологічний, психологічний та технологічний аналіз сучасних цифрових інструментів у спортивній та оздоровчій сферах. Інноваційність сучасного підходу полягає у поєднанні філософських, педагогічних, біоетичних та технологічних перспектив у розгляді здорового способу життя як інструменту сталого розвитку людини. Здоров'я більше не трактується виключно як відсутність хвороб, а розглядається як інтегральний стан гармонії з собою, соціумом і природою, як етична позиція та форма екологічної свідомості. Такий підхід дає змогу концептуалізувати нову модель людини цифрової епохи, яка здатна протистояти спокусам деструктивного споживання, екзистенційної апатії та тілесної пасивності через усвідомлений вибір здорового життя як духовного шляху. Встановлено, що цифровізація відкриває нові можливості для індивідуалізації тренувальних програм, моніторингу здоров'я та мотивації до активного способу життя, але водночас породжує етичні виклики, пов'язані з автономією, приватністю і внутрішньою мотивацією. Результати дослідження підкреслюють важливість інтеграції традиційних цінностей спорту і здоров'я з інноваційними технологіями задля забезпечення гармонійного фізичного і духовного розвитку особистості. Отримані висновки та рекомендації можуть бути використані у наукових дослідженнях, освітній діяльності та практичній реалізації програм цифрового оздоровлення і спорту. Дослідження відкриває перспективи створення цілісних моделей саморозвитку, які поєднують фізичне, психічне і духовне здоров'я як основу гармонійного існування людини в сучасному світі.

Ключові слова: філософія спорту, філософія цифрового спорту, цифрові технології, спорт, здоровий спосіб життя, фізичний розвиток, духовний саморозвиток, цифровізація спорту, перспективи розвитку, міждисциплінарний підхід, етичні аспекти спортивної діяльності, філософія спорту як життєва парадигма.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи прак-

тичними завданнями. У сучасному світі, що характеризується високим рівнем стресу, гіподинамією, цифровою залежністю та зниженням рівня особистої відповідальності за власне здоров'я, особливої важливості набуває осмислення спорту і здорового способу життя не лише як фізичної активності, але як філософської основи буття. Спорт і здоровий спосіб життя формують культуру тіла, волі, дисципліни, гармонії між тілесним і духовним. Вони сприяють самопізнанню, подоланню внутрішніх меж, розвитку ціннісного ставлення до життя, свого здоров'я та навколишнього

¹ Corresponding authors: bilogurvlada@gmail.com
ДБНЗ «Ужгородський національний університет» (Ужгород, Україна)

E-mail: bilogurvlada@gmail.com
ORCID iD: <http://orcid.org/0000-0003-1053-2716>

² ДБНЗ «Ужгородський національний університет» (Ужгород, Україна)

E-mail: natalija.semal@uzhnu.edu.ua
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1998-3460>

³ ДБНЗ «Ужгородський національний університет» (Ужгород, Україна)

E-mail: eduard.syvokhop@uzhnu.edu.ua
ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0001-8939-8446>

світу. Актуальність дослідження посилюється соціокультурними і технологічними змінами, що відбуваються в Україні та світі, і які вимагають нових підходів до формування здорової, духовно багатой особистості. Новизна роботи полягає у комплексному філософському осмисленні спорту і здорового способу життя, що інтегрує традиційні гуманістичні цінності з викликами цифрової цивілізації, глобалізації та постмодерного суспільства. Це відкриває перспективи для створення цілісних моделей саморозвитку, які поєднують фізичне, психічне і духовне здоров'я як основу повноцінного життя і гармонійного існування людини в сучасному світі.

У філософському вимірі спорт розглядається як шлях самовдосконалення, джерело внутрішньої сили, духовної рівноваги та цілісності особистості. Здоровий спосіб життя стає не лише медичним або соціальним поняттям, а й етичним вибором, способом існування людини в гармонії з собою, суспільством і природою. Саме тому актуальним є дослідження філософських засад спорту та здорового способу життя як складових духовного й фізичного саморозвитку в умовах сучасних цивілізаційних викликів.

У сучасному глобалізованому та цифровізованому світі, де домінують інформаційні технології, штучний інтелект та нові віртуальні реальності, спостерігається стрімке зміщення акцентів у розумінні людської тілесності, цілісності буття та самоусвідомлення. У цьому контексті філософія спорту і здорового способу життя постає не лише як набір фізичних чи поведінкових практик, а як складна аксіологічна система, що формує світоглядну позицію особистості. Спорт стає простором екзистенційної самореалізації, а здоровий спосіб життя відповіддю на виклики відчуження, стресогенності та втрати сенсу в умовах постмодерної культури.

Поглиблене філософське осмислення спорту як антропологічного, культурного та етичного феномена відкриває нові горизонти у формуванні концепції людини як гармонійної єдності фізичного і духовного. У цьому вимірі фізична активність стає формою практичного самопізнання, подолання тілесних і психологічних меж, шляхом до автентичності. Спорт не лише вдосконалює тіло, а й дисциплінує волю, розвиває моральні чесноти, формує цілісну особистість, здатну до відповідального вибору, дії, співпереживання.

Інноваційність сучасного підходу полягає у поєднанні філософських, педагогічних, біо-

етичних та технологічних перспектив у розгляді здорового способу життя як інструменту сталого розвитку людини. Здоров'я більше не трактується виключно як відсутність хвороб, а розглядається як інтегральний стан гармонії з собою, соціумом і природою, як етична позиція та форма екологічної свідомості. Такий підхід дає змогу концептуалізувати нову модель людини цифрової епохи, яка здатна протистояти спокусам деструктивного споживання, екзистенційної апатії та тілесної пасивності через усвідомлений вибір здорового життя як духовного шляху.

Таким чином, актуальність обраної теми зумовлена необхідністю філософського осмислення спорту і здорового способу життя як джерела духовної сили, внутрішньої свободи та цілісного саморозвитку людини в умовах складних трансформацій сучасності. Вона орієнтована на пошук нових парадигм гуманістичного самоствердження особистості, де фізичне і духовне невід'ємні, а тілесність стає формою вираження глибинного смислу людського існування.

Усвідомлення спорту і здорового способу життя як чинників цілісного саморозвитку відкриває нові горизонти для формування інтегрованих підходів у вихованні, освіті та соціальній політиці. Особливо це важливо в Україні, де тривають соціальні, культурні й технологічні трансформації, що вимагають пошуку нових моделей здоров'я і духовності. Новизна дослідження полягає у комплексному філософському аналізі спорту і здорового способу життя, що поєднує традиційні гуманістичні цінності із сучасними викликами цифрової цивілізації та глобалізації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, з яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор. У своєму дослідженні ми спираємось на ряд авторських публікацій, в яких була закладена концепція та методологія дослідження.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття.

Попри значну кількість досліджень, присвячених фізичній культурі, здоровому способу життя та їхньому впливу на людину, низка важливих аспектів залишається недостатньо вивченою. Зокрема, малодослідженими залишаються наступні проблемні поля (табл. 1).

Таким чином, означена стаття має на меті не лише виявити «білі плями» в науковому дискурсі, але й запропонувати цілісне філософське осмис-

Малодосліджені проблемні поля дослідження філософії спорту та здорового образу життя

Проблемне поле дослідження	Тлумачення
Інтеграція філософських засад спорту із концепцією духовного саморозвитку особистості	Більшість досліджень фокусуються на фізичному чи соціальному аспектах спорту, залишаючи поза увагою його потенціал як філософсько-екзистенційної практики формування цілісної особистості.
Духовні виміри здорового способу життя як світоглядного вибору	Недостатньо висвітлено, як саме практика здорового способу життя сприяє розвитку внутрішньої дисципліни, моральної стійкості, етичної відповідальності та сенсоутворення.
Філософський аналіз спорту як засобу подолання екзистенційної кризи особистості у світі цифрових викликів	. У контексті сучасної гіперцифрованої реальності спорт і здоровий спосіб життя можуть розглядатися не лише як фізичні практики, а як способи віднаходження балансу між тілом і духом, матеріальним і духовним.
Проблема гармонізації тілесного та духовного у межах особистісного розвитку.	У науковій літературі часто розглядаються ці аспекти окремо, натомість необхідне цілісне філософське бачення їхнього взаємозв'язку у процесі саморозвитку людини
Відсутність концептуального підходу до спорту як форми філософської практики.	Сучасна філософія спорту поки що не виробила стійких методологічних засад, які б дозволили аналізувати спорт не лише як суспільне явище, але і як феномен формування сенсу буття
Спорт як чинник формування ціннісної ідентичності особистості.	Потребує осмислення те, як через спортивну діяльність індивід формує власну систему цінностей, зокрема такі як чесність, відповідальність, витривалість, повага до супротивника, самоповага та гідність. Спорт стає не лише практикою змагання, а й морального вибору, що сприяє становленню зрілої особистості.
Роль здорового способу життя у контексті сучасних філософських підходів до тілесності.	У постмодерній філософії тіло часто осмислюється як текст, як об'єкт маніпуляцій або технологічної обробки. Проте здоровий спосіб життя може бути протиставленням цим тенденціям – як етична практика відповідального ставлення до власного тіла, вкорінена у традиції цілісного буття.
Філософія спорту в умовах цифрової трансформації соціуму.	Виникає потреба в осмисленні впливу цифрових технологій (віртуального спорту, цифрового фітнесу, медіа-культури тіла) на автентичне переживання спорту як безпосередньої фізичної і духовної практики. Яким чином цифровізація змінює сенси та цінності, пов'язані з тілесним досвідом?
Психофізіологічний та духовний баланс як мета гармонійного саморозвитку.	У більшості досліджень здоровий спосіб життя розглядається переважно як набір правил харчування, сну чи фізичної активності. Натомість важливо показати його як шлях до внутрішньої рівноваги, розвитку волі, медитативної зосередженості, що забезпечує єдність тіла, духу і розуму.
Необхідність створення міждисциплінарної парадигми дослідження філософії спорту	Сучасна наука ще не виробила узагальненого підходу, що поєднував би філософію, педагогіку, психологію, медицину та культурологію для глибшого розуміння ролі спорту й здоров'я у формуванні людини нової доби.

Таблиця 1 (сформована авторами на основі власних досліджень)

лення спорту і здорового способу життя як фундаментальних чинників гармонійного розвитку особистості, її духовної зрілості та екзистенційної самореалізації в сучасному світі. У контексті вищезазначеного дана стаття зосереджується на дослідженні спорту і здорового способу життя як філософських практик самопізнання, морального вдосконалення і формування гармонійної, вільної та відповідальної особистості.

Метою даної статті є філософське осмислення спорту і здорового способу життя як чинників духовного та фізичного саморозвитку особистості, аналіз малодосліджених аспектів у контексті сучасних соціокультурних трансформацій. Завдання дослідження: 1) з'ясувати суть

і зміст філософії спорту і здорового способу життя як дисципліни і міждисциплінарної галузі знань; 2) розробити поняттєво-категоріальний апарат дисципліни філософії спорту та здорового образу життя; 3) виявити цифровізацію філософії спорту та здорового способу життя у контексті можливостей та перспектив розвитку; 4) розкрити вплив цифрових технологій на спорт і здоровий спосіб життя у контексті духовного та фізичного саморозвитку особистості.

Методологія дослідження. Дослідження впливу цифрових технологій на спорт і здоровий спосіб життя в контексті духовного та фізичного саморозвитку особистості базується на комплексному міждисциплінарному підході, що поєднує

філософський, соціологічний, психологічний та технологічний аналіз. Теоретичний аналіз включає проведення систематичного огляду наукової літератури, філософських концепцій спорту і здорового способу життя, а також сучасних досліджень у сфері цифрових технологій і їх застосування в спортивній діяльності та оздоровленні. Це дозволяє визначити ключові поняття, ціннісні орієнтації та виклики, пов'язані з цифровізацією у даній сфері. Кейс-стаді (аналіз практичних прикладів) – це вивчення конкретних прикладів впровадження цифрових технологій (носимі пристрої, мобільні додатки, платформи для онлайн-тренувань, штучний інтелект) у спортивних і оздоровчих практиках з метою виявлення їх впливу на фізичний стан, мотивацію та духовний розвиток користувачів. Соціологічні методи – опитування, інтерв'ю та фокус-групи з представниками різних вікових, соціальних і професійних груп, що дозволяють зрозуміти ставлення до цифрових технологій у спорті і здоровому способі життя, а також відчуті їхній вплив на внутрішній світ і поведінкові моделі. Психологічний аналіз – дослідження впливу цифрових технологій на емоційний стан, мотивацію, саморегуляцію і духовний розвиток особистості, що здійснюється через опитування, психологічне тестування та спостереження. Етичний аналіз – розгляд основних етичних питань і філософських проблем, які виникають у зв'язку з використанням цифрових технологій у спорті, зокрема питання автономії, приватності, залежності, а також взаємозв'язку між технічним прогресом і духовністю. Інтегративний підхід – узагальнення отриманих даних і формулювання комплексних висновків, що поєднують як об'єктивні технологічні можливості, так і суб'єктивний досвід особистості у процесі саморозвитку.

Методологія дослідження впливу цифрових технологій на спорт і здоровий спосіб життя у контексті духовного та фізичного саморозвитку особистості ґрунтується на комплексному міждисциплінарному підході. Поєднання теоретичного аналізу, практичних кейсів, соціологічних та психологічних методів дозволяє всебічно вивчити як технологічні можливості, так і людський досвід використання цифрових інструментів у спортивній та оздоровчій діяльності. Особлива увага приділяється етичним і філософським аспектам, що забезпечує глибоке розуміння балансу між інноваціями і збереженням духовності, автономії та внутрішньої мотивації людини. Такий цілісний

підхід створює надійну основу для формування рекомендацій щодо раціонального і відповідального використання цифрових технологій у сфері спорту та здоров'я з метою підтримки гармонійного розвитку особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів.

1. Філософія спорту і здорового способу життя як дисципліна і міждисциплінарна галузь знань.

Філософія спорту і здорового способу життя як дисципліна є міждисциплінарною галуззю знань, яка досліджує фундаментальні питання, пов'язані з природою спорту, тілесністю, здоров'ям, моральністю та духовним розвитком людини. Вона поєднує у собі елементи етики, антропології, психології, соціології та культурології, що дозволяє комплексно розглядати спорт і здоровий спосіб життя не лише як фізичну активність, а як важливий чинник формування цілісної особистості.

Як академічна дисципліна філософія спорту аналізує смислові і культурні виміри спортивної діяльності, її роль у розвитку волі, характеру, відповідальності та самодисципліни. Вона розкриває значення спорту як форми людської творчості, способ самовираження і пошуку життєвих цінностей. Окрему увагу приділяє вивченню етичних аспектів спортивної діяльності, таких як справедливість, чесність, моральна відповідальність та проблеми допінгу і маніпуляцій.

Дисципліна «Філософія спорту і здорового способу життя» також розглядає здоровий спосіб життя як філософську категорію, яка включає усвідомлене ставлення до свого тіла, психічного стану та навколишнього середовища. Здоровий спосіб життя в цьому контексті розглядається як форма гармонійного співіснування людини з собою і світом, що передбачає баланс фізичних, психологічних і духовних складових. Філософія здорового способу життя досліджує культурні, соціальні та екологічні чинники, які впливають на формування таких моделей поведінки.

Завдяки такому підходу філософія спорту і здорового способу життя сприяє розвитку цілісного погляду на людину, її потреби і потенціал, що є надзвичайно важливим у сучасних умовах інтенсивних соціальних і технологічних змін. Вона закладає теоретичні основи для створення ефективних освітніх, виховних і оздоровчих програм, що стимулюють фізичний і духовний роз-

виток особистості, підтримують гармонію між тілом і духом, формують відповідальне ставлення до власного здоров'я і життя загалом.

Філософія спорту і здорового способу життя як чинник духовного та фізичного саморозвитку людини є важливою міждисциплінарною сферою, що охоплює глибинні аспекти тілесності, духовності, моральності та особистісної гармонії. У сучасному світі, який характеризується стрімкими технологічними змінами, глобалізацією та цифровою трансформацією, проблема цілісного саморозвитку людини набуває особливої актуальності. Спорт і здоровий спосіб життя розглядаються не лише як засоби підтримки фізичного здоров'я, а й як складові духовної гармонії, формування моральних якостей, внутрішньої рівноваги та сенсового наповнення життя. Сучасні дослідження недостатньо повно охоплюють духовний вимір спорту, зокрема механізми взаємодії фізичного і духовного розвитку, що забезпечують цілісність особистості. Важливим є розуміння спорту як форми самовираження і самопізнання, що сприяє усвідомленню власної ідентичності, формуванню життєвих цінностей та світогляду.

У контексті цифрової епохи спорт і здоровий спосіб життя стикаються з новими викликами, пов'язаними з віртуалізацією досвіду, розмиванням тілесності та впливом технологій, що ставить під питання збереження традиційних гуманістичних цінностей. Соціокультурні трансформації, глобалізація, масова культура і комерціалізація спорту змінюють його роль у житті суспільства, акцентуючи увагу на формуванні здорової нації та соціально відповідальних цінностей. Особлива увага приділяється етичним аспектам спортивної діяльності, зокрема проблемам допінгу, гендерної рівності, прагненню до досконалості, що потребує формування нових моральних стандартів та нормативів.

Здоровий спосіб життя розглядається як усвідомлена життєва філософія, що виходить за межі біологічних потреб і стає формою екзистенційного вибору. Сучасна людина, яка прагне цілісності й гармонії, шукає моделі життя, що поєднують фізичне здоров'я, психічний комфорт і духовний розвиток. Практичне застосування філософських засад спорту і здорового способу життя знаходить втілення у програмах фізичного виховання, психофізіологічної реабілітації, профілактики стресу та психологічної підтримки.

Філософія спорту і здорового способу життя як дисципліна є міждисциплінарною галуззю

знань, яка досліджує фундаментальні питання, пов'язані з природою спорту, тілесністю, здоров'ям, моральністю та духовним розвитком людини. Вона поєднує у собі елементи етики, антропології, психології, соціології та культурології, що дозволяє комплексно розглядати спорт і здоровий спосіб життя не лише як фізичну активність, а як важливий чинник формування цілісної особистості.

Як академічна дисципліна філософія спорту аналізує смислові і культурні виміри спортивної діяльності, її роль у розвитку волі, характеру, відповідальності та самодисципліни. Вона розкриває значення спорту як форми людської творчості, способу самовираження і пошуку життєвих цінностей. Особливу увагу приділяє вивченню етичних аспектів спортивної діяльності, таких як справедливість, чесність, моральна відповідальність та проблеми допінгу і маніпуляцій.

Філософія спорту також розглядає здоровий спосіб життя як філософську категорію, яка включає усвідомлене ставлення до свого тіла, психічного стану та навколишнього середовища. Здоровий спосіб життя в цьому контексті розглядається як форма гармонійного співіснування людини з собою і світом, що передбачає баланс фізичних, психологічних і духовних складових. Філософія здорового способу життя досліджує культурні, соціальні та екологічні чинники, які впливають на формування таких моделей поведінки.

Завдяки такому підходу філософія спорту і здорового способу життя сприяє розвитку цілісного погляду на людину, її потреби і потенціал, що є надзвичайно важливим у сучасних умовах інтенсивних соціальних і технологічних змін. Вона закладає теоретичні основи для створення ефективних освітніх, виховних і оздоровчих програм, що стимулюють фізичний і духовний розвиток особистості, підтримують гармонію між тілом і духом, формують відповідальне ставлення до власного здоров'я і життя загалом.

2. Поняттєво-категоріальний апарат дисципліни філософії спорту та здорового образу життя

Для поглиблення змісту і напрямку розвитку філософії спорту та здорового образу життя проаналізуємо поняттєво-категоріальний апарат дисципліни філософії спорту та здорового образу життя (табл. 2).

Цей базовий набір понять і категорій створює філософський фундамент для комплексного

Таблиця 2

Поняттєво-категоріальний апарат дисципліни філософії спорту та здорового образу життя

Поняття, категорія	Зміст і характеристика
Спорт	Комплексна культурно-соціальна діяльність, що передбачає систематичні фізичні вправи, змагання, розвиток фізичних і моральних якостей людини, спрямованих на самовдосконалення, підтримку здоров'я та досягнення високих результатів. У філософському вимірі спорт розглядається як форма самовираження, самодисципліни, а також як чинник духовного розвитку і формування особистісних цінностей.
Здоровий спосіб життя	Свідомо обрана людиною система поведінки, яка сприяє підтриманню фізичного, психічного і соціального благополуччя. Він включає режим харчування, фізичну активність, відмову від шкідливих звичок, емоційний баланс і екологічну свідомість. У філософському контексті – це концепція гармонійного існування, де здоров'я розглядається як цінність і життєвий ідеал.
Духовний розвиток	Процес формування в людині внутрішніх моральних, етичних і екзистенційних цінностей, усвідомлення сенсу життя, самопізнання та пошуку гармонії з навколишнім світом. У спорті і здоровому способі життя духовний розвиток відображає здатність долати труднощі, виховувати силу волі, відповідальність і цілеспрямованість.
Фізичний розвиток	Процес удосконалення фізичних властивостей організму: сили, витривалості, гнучкості, координації та здоров'я. Він є основою для підтримання життєздатності, працездатності і активного способу життя.
Саморозвиток	Цілеспрямований і усвідомлений процес вдосконалення власних фізичних, психічних і духовних якостей. Саморозвиток включає рефлексію, самодисципліну, мотивацію до змін і формування цілісної особистості.
Тілесність	Філософська категорія, що позначає фізичне тіло людини як інструмент і вираження її буття. У спорті тілесність розглядається як простір взаємодії фізичного і духовного початків, де проявляються воля, емоції, дух.
Гармонія	Стан рівноваги і цілісності, до якого прагне людина у фізичному, психічному та духовному вимірах. У контексті здорового способу життя і спорту гармонія відображає баланс між тілом і духом, активністю і відпочинком, індивідуальним і соціальним.
Етика спорту	Сукупність моральних принципів і норм, які регулюють поведінку учасників спортивної діяльності. Вона охоплює питання чесної гри, справедливості, поваги до суперника, а також проблеми допінгу і маніпуляцій.
Самодисципліна	Здатність людини контролювати власні дії, емоції і мотивації для досягнення поставлених цілей. У спорті і здоровому способі життя самодисципліна є необхідною умовою регулярної практики та збереження здоров'я.
Психофізіологічна взаємодія	Взаємозв'язок між психічними процесами і фізичними функціями організму, що лежить в основі ефективності спортивної діяльності і здорового способу життя.

Таблиця 2 (сформована авторами на основі власних досліджень)

дослідження спорту і здорового способу життя як чинників цілісного саморозвитку людини. Вони допомагають осмислити багатовимірність цієї дисципліни і сприяють формуванню інтегрованих підходів у практиці та науковому аналізі.

Сформулюємо інноваційні категорії і поняття філософії цифрового спорту і здорового способу життя, що допоможуть нам розширити предметне поле даної дисципліни (табл. 3).

Ці категорії відображають сучасний інноваційний контекст філософії спорту і здорового способу життя, поєднуючи традиційні цінності з новітніми технологіями та соціальними тенденціями. Вони відкривають нові горизонти для наукових досліджень, освітніх програм та практичних застосувань у галузі здоров'я і спорту.

3. Цифровізація філософії спорту та здорового способу життя у контексті можливостей та перспектив розвитку

Цифровізація спорту – це інтеграція цифрових технологій у всі сфери спортивної діяльності: від тренувального процесу та підготовки спортсменів до організації змагань, аналітики результатів, взаємодії з вболівальниками та комерціалізації спортивних подій. Цей процес трансформує традиційний спорт, роблячи його більш технологічно підкованим, доступним і ефективним.

Отже, цифровізація спорту – це невідворотний процес, що змінює як сам спорт, так і всю його інфраструктуру. Використання інноваційних технологій відкриває нові горизонти для спортсменів, тренерів, вболівальників і бізнесу, створюю-

**Інноваційні категорії і поняття дисципліни філософії цифрового спорту
і здорового способу життя**

Поняття, категорія	Зміст і характеристика філософії цифрового спорту
Цифровізація спорту	Це комплексний процес інтеграції цифрових технологій у всі аспекти спортивної діяльності, спрямований на підвищення ефективності тренувань, покращення здоров'я спортсменів, оптимізацію спортивних змагань і розвиток інноваційних форм взаємодії між спортсменами, тренерами, вболівальниками та медичними спеціалістами. Інтеграція цифрових технологій (смарт-пристроїв, фітнес-трекерів, застосунків для моніторингу здоров'я) у процес тренувань, контролю фізичного стану, аналізу результатів та мотивації.
Цей процес охоплює використання різноманітних цифрових пристроїв і платформ, таких як:	Фітнес-трекери та смарт-годинники, які в режимі реального часу збирають дані про пульс, рівень активності, якість сну та інші фізіологічні параметри, що дозволяє адаптувати тренувальні програми під індивідуальні потреби спортсмена; Мобільні застосунки для моніторингу здоров'я, планування харчування, контролю за відновленням, що дають змогу підтримувати здоровий спосіб життя поза спортзалом; Платформи аналізу великих даних (Big Data), які обробляють інформацію з різних джерел, створюючи прогнози, аналізуючи результати змагань і тренувань, що допомагає приймати стратегічні рішення у спортивній підготовці; Інтернет речей (IoT) у спорті, що об'єднує різні пристрої в єдину мережу для комплексного моніторингу та управління фізичною активністю; Віртуальна і доповнена реальність (VR/AR), які використовуються для симуляції умов змагань, навчання техніці та психологічної підготовки, а також реабілітації після травм.
Цифровізація спорту також створює нові соціальні і культурні моделі взаємодії	Розвиток онлайн-спільнот спортсменів і фанатів, кіберспорт як новий вид спортивної діяльності, а також формування «розумних» спортивних міст із цифровою інфраструктурою; цифровізація сприяє не лише поліпшенню спортивних результатів, а й формуванню сталого здорового способу життя, що включає гармонійний розвиток фізичних, психологічних і соціальних аспектів людини.
Віртуальна реальність у спорті	Використання VR/AR-технологій для створення інтерактивних тренувальних програм, імітації змагань та реабілітації.
Персоналізація здорового способу життя	Адаптація рекомендацій щодо харчування, фізичної активності і відпочинку з урахуванням індивідуальних особливостей, генетики, біометрики та психоемоційного стану.
Біохакинг	Сукупність методів і технологій для оптимізації фізичного і психічного здоров'я, підвищення продуктивності та якості життя за допомогою біологічного самоконтролю і втручання.
Кіберспорт як нова форма спортивної діяльності	Визнання кіберспорту як офіційного виду спорту, що поєднує технологічні інновації та розвиток когнітивних і командних навичок.
Технології відновлення та реабілітації	Інноваційні методи, такі як екзоскелети, електростимуляція, кріотерапія, що сприяють ефективному відновленню після травм і навантажень.
Інтелектуальний спорт	Концепція, яка поєднує фізичну активність із розвитком когнітивних функцій, стратегічного мислення та психологічної стійкості.
Інтернет речей (IoT) у спорті і здоров'ї	Мережа підключених пристроїв, що збирають, обробляють і аналізують дані про фізичний стан користувача у реальному часі.
Екологічна свідомість у спорті і здоровому способі життя	Інтеграція принципів сталого розвитку, збереження природи і відповідального споживання у спорті та повсякденних практиках.
Соціальна інтеграція через спорт	Використання спортивної діяльності як інструменту соціальної згуртованості, інклюзії, подолання дискримінації та підтримки ментального здоров'я.
Гейміфікація здорового способу життя	Впровадження ігрових елементів, систем мотивації та винагород у програми фізичної активності і здоров'я для підвищення їх ефективності.
Нейронаука спорту	Дослідження взаємодії нервової системи і фізичної активності, а також розробка методик для покращення спортивної продуктивності через тренування мозку.
Трансгуманізм у спорті	Філософський і технологічний напрям, що досліджує можливості покращення людських фізичних і когнітивних здібностей за допомогою біоінженерії, імплантатів та штучного інтелекту.

Таблиця 3 (сформована авторами на основі власних досліджень)

Таблиця 4

Інноваційні категорії і поняття філософії цифрового спорту і здорового способу життя

Основні напрямки, переваги	Опис понять цифрових технологій філософії спорту
Основні напрямки цифрових технологій	Аналітика даних і біометрія Використання датчиків, трекерів, камер для збору інформації про фізичні показники спортсменів: пульс, швидкість, витрати енергії, кут руху суглобів тощо. Аналіз цих даних за допомогою штучного інтелекту (ШІ) для покращення техніки, профілактики травм і планування індивідуальних тренувань. Віртуальна та доповнена реальність (VR/AR) Застосування VR/AR для імітації ігрових ситуацій, тренування тактики та стратегії. Створення інтерактивного досвіду для вболівальників – наприклад, віртуальні тури стадіонами або перегляд матчів з різних ракурсів. Цифрові платформи і сервіси Онлайн-тренування, платформи для комунікації спортсменів, тренерів та фанів. Мобільні додатки для моніторингу прогресу, мотивації та планування спортивних програм. Автоматизація суддівства та VAR Використання камер і сенсорів для точного визначення правил гри, допомога суддям у прийнятті рішень (VAR — відеоасистент судді). Соціальні мережі та цифровий маркетинг Активне просування спортсменів, команд і спортивних заходів через соцмережі, що збільшує популярність і комерційний потенціал спорту.
Переваги цифровізації спорту	Підвищення результативності Точніші тренувальні програми, краще відновлення, мінімізація травм. Залучення нових аудиторій Онлайн-трансляції, інтерактивність і гейміфікація дозволяють залучати молодь та глобальну аудиторію. Прозорість і чесність Автоматизовані системи суддівства зменшують кількість помилок і конфліктних ситуацій. Розвиток індустрії Цифрові технології створюють нові можливості для спонсорства, реклами, продажу квитків і мерчендайзу.
Виклики та ризики цифровізації спорту	Конфіденційність даних Захист персональних біометричних даних спортсменів. Технічні збої Залежність від технологій під час змагань може стати причиною помилок або затримок. Цифровий розрив Не всі спортивні організації і регіони мають однаковий рівень доступу до новітніх технологій. Перевантаження інформацією Необхідність ефективного відбору та інтерпретації даних, щоб не створювати зайвий інформаційний шум.
Перспективи розвитку	Штучний інтелект і машинне навчання Розробка систем, що автоматично коригують тренування, аналізують суперників і прогнозують результати. Інтернет речей (IoT) Все більш широке впровадження «розумних» спортивних пристроїв для моніторингу в реальному часі. Блокчейн Забезпечення прозорості трансферів, прав інтелектуальної власності, організації голосувань і опитувань серед фанів. Еспорт і цифрові змагання Визнання кіберспорту як частини спортивної індустрії, що привносить нові формати і аудиторії.

Таблиця 4 (сформована авторами на основі власних досліджень)

ючи більш ефективну, доступну та захоплюючу спортивну культуру.

4. Вплив цифрових технологій на спорт і здоровий спосіб життя у контексті духовного та фізичного саморозвитку особистості

У ХХІ столітті цифрові технології радикально змінюють уявлення про спорт і здоровий спосіб життя, відкриваючи нові можливості для самопізнання і самовдосконалення. Водночас вони ставлять нові філософські питання про співвідношення людини і машини, свободу волі і контроль, а також про баланс між зовнішнім втручанням і внутрішнім розвитком. Філософія спорту і здорового способу життя виступає фундаментальним чинником всебічного розвитку людини, об'єднуючи фізичний, духовний і соціальний аспекти. Спорт формує не лише тіло, а й характер, волю, моральні цінності, сприяючи гармонії між тілом і духом. Здоровий спосіб життя забезпечує довголіття, енергію та психологічне благополуччя, що є необхідною базою для самореалізації. Сучасна цифрова епоха відкриває нові горизонти для саморозвитку через інноваційні технології, які допомагають глибше пізнати себе, підвищити ефективність тренувань та підтримувати здоров'я. Однак активне впровадження цифрових інструментів ставить перед людиною важливі філософські та етичні виклики, пов'язані з балансом між технічним контролем і внутрішньою свободою, між автоматизацією та самосвідомістю. Тільки гармонійне поєднання традиційних цінностей спорту і здоров'я з можливостями цифрової трансформації дозволить людині не втратити своє «я», зберегти автономію і продовжити свій духовний та фізичний розвиток у світі майбутнього. Такий підхід сприятиме формуванню здорового, відповідального і гармонійного суспільства. Цифрова революція як новий етап розвитку спорту і здоров'я (табл. 5).

Отже, цифрові технології стають потужним інструментом у філософії спорту і здорового способу життя, надаючи нові можливості для фізичного і духовного саморозвитку. Водночас вони ставлять складні виклики, що вимагають усвідомленого і етичного підходу до їхнього використання. Лише інтеграція технологій із традиційними цінностями та внутрішніми практиками може забезпечити гармонійний розвиток людини в цифрову епоху.

Філософія спорту і здорового способу життя виступає фундаментальним чинником всебічного розвитку людини, об'єднуючи фізичний, духо-

вний і соціальний аспекти. Спорт формує не лише тіло, а й характер, волю, моральні цінності, сприяючи гармонії між тілом і духом. Здоровий спосіб життя забезпечує довголіття, енергію та психологічне благополуччя, що є необхідною базою для самореалізації.

Сучасна цифрова епоха відкриває нові горизонти для саморозвитку через інноваційні технології, які допомагають глибше пізнати себе, підвищити ефективність тренувань та підтримувати здоров'я. Однак активне впровадження цифрових інструментів ставить перед людиною важливі філософські та етичні виклики, пов'язані з балансом між технічним контролем і внутрішньою свободою, між автоматизацією та самосвідомістю.

Тільки гармонійне поєднання традиційних цінностей спорту і здоров'я з можливостями цифрової трансформації дозволить людині не втратити своє «я», зберегти автономію і продовжити свій духовний та фізичний розвиток у світі майбутнього. Такий підхід сприятиме формуванню здорового, відповідального і гармонійного суспільства. Філософія спорту та здорового способу життя є ключовим чинником цілісного розвитку людини, що охоплює фізичний, духовний та соціальний виміри її буття. Спорт не лише сприяє зміцненню здоров'я і фізичної сили, а й формує моральні якості, силу волі, відповідальність і внутрішню гармонію, що є основою для особистісного зростання і духовного самовдосконалення. Здоровий спосіб життя забезпечує не тільки довголіття, але й психологічний комфорт, емоційну стабільність і баланс, необхідні для повноцінної самореалізації. У сучасному цифровому світі технології відкривають нові перспективи для контролю стану здоров'я, індивідуалізації тренувальних програм і мотивації до активного способу життя. Водночас цифровізація спорту несе із собою філософські та етичні виклики, серед яких – збереження автономії людини, баланс між технологічним втручанням і внутрішнім самоконтролем, а також відповідальне ставлення до персональних даних.

Цифрові інструменти, такі як носимі пристрої, додатки, штучний інтелект і віртуальні платформи, є потужними засобами розвитку, але вони повинні слугувати підтримкою, а не заміною внутрішнього духовного потенціалу. Лише інтеграція традиційних цінностей спорту і здоров'я з новітніми технологіями дозволить людині зберегти цілісність, гармонію і свободу вибору у світі, що стрімко змінюється. Отже, філософія спорту

Таблиця 5

Цифрова революція як новий етап розвитку спорту і здоров'я

Основні напрямки, переваги	Опис напрямків цифрових технологій філософії спорту
Цифрові технології як інструмент самопізнання і вдосконалення	Персоналізовані трекери і застосунки Сучасні фітнес-трекери, смарт-годинники, додатки для моніторингу сну, активності і харчування дають змогу людині глибше усвідомлювати свій стан і прогрес, що стимулює усвідомлений підхід до здоров'я. Віртуальні тренування і коучинг Онлайн-платформи дозволяють отримувати професійні рекомендації і підтримку незалежно від місця проживання, розширюючи доступ до знань і мотивації. Штучний інтелект і аналітика AI допомагає аналізувати великі масиви даних, створювати індивідуальні тренувальні програми, прогнозувати ризики травм і підтримувати оптимальний режим фізичної активності.
Духовний виклик цифровізації спорту і здоров'я	Ризик втрати «людського чинника». Занадто велика залежність від технологій може призвести до зниження внутрішньої мотивації, самостійності, здатності приймати рішення, що є фундаментальними для духовного розвитку. Баланс між технологією і самосвідомістю Цифрові інструменти мають слугувати допоміжним засобом, а не заміною внутрішнього контролю і самопізнання. Філософія спорту підкреслює важливість інтеграції зовнішніх технологій із внутрішніми практиками медитації, рефлексії і самодисципліни. Етичні аспекти збору і використання даних Зростає потреба у відповідальному ставленні до приватності та захисту персональних біометричних даних, що пов'язано з поняттями автономії і свободи людини.
Цифрова культура здорового способу життя	Глобальна спільнота і підтримка Соціальні мережі, форуми, онлайн-групи об'єднують людей зі спільними інтересами, створюючи підтримку і мотивацію, що є важливим чинником духовного зростання через відчуття приналежності. Інноваційні підходи до освіти і просвіти Цифрові платформи поширюють знання про здоров'я, спорт, ментальне благополуччя, що сприяє формуванню свідомого суспільства, відкритого до самовдосконалення.
Майбутнє спорту і здоров'я в цифрову епоху	Інтеграція біо- і нейротехнологій Перспектива прямого впливу на фізіологію і мозок через імпланти, нейроінтерфейси відкриває нові горизонти, але одночасно вимагає переосмислення меж людського «я» і автономії. Розвиток цифрового гуманізму Важливо, щоб цифрові інновації служили розвитку людини як цілісної особистості, а не зводили її до набору параметрів і показників.

Таблиця 5 (сформована авторами на основі власних досліджень)

і здорового способу життя в цифрову епоху – це не просто про тренування і фізичну активність, а про глибинний процес розвитку людини як гармонійної, відповідальної і свідомої особистості, здатної адаптуватися і зростати у складних умовах сучасності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Спорт і здоровий спосіб життя є фундаментальними чинниками цілісного розвитку особистості, що об'єднує фізичний, духовний та соціальний виміри людського буття. Вони формують не лише тіло, а й моральні цінності, волю, самодисципліну і внутрішню гармонію. Цифрові технології відкривають нові можливості для підтримки та вдосконалення здоров'я і фізичної

активності через персоналізований моніторинг, аналіз даних і мотиваційні платформи. Це сприяє підвищенню якості життя та розширенню доступу до спортивних і оздоровчих ресурсів. Водночас цифровізація спорту та здорового способу життя ставить низку філософських, етичних та соціальних викликів, зокрема щодо збереження автономії особистості, захисту приватності, ризику технологічної залежності та втрати внутрішньої мотивації. Для гармонійного розвитку людини у цифрову епоху важливо збалансувати використання технологій із традиційними цінностями самопізнання і духовного розвитку, інтегрувати зовнішні цифрові інструменти з внутрішніми практиками рефлексії і самодисципліни.

Перспективи подальших розвідок у цьому плані можуть включати: 1) Дослідження впливу нейротехнологій і біоімплантів на фізичний і духовний розвиток людини в контексті спорту і здорового способу життя, а також етичних аспектів їх застосування. 2) Розробка методологій інтеграції цифрових технологій із психологічними і філософськими практиками саморозвитку, які допомагали б зберігати внутрішню автономію і мотивацію. 3) Вивчення впливу цифрової культури на формування суспільних цінностей здорового

способу життя та моделювання ефективних комунікаційних стратегій у спортивній та оздоровчій сферах. 4) Аналіз ризиків і можливостей використання штучного інтелекту для персоналізації тренувальних програм і медичних рекомендацій із урахуванням етичних норм і стандартів захисту даних. 5) Розробка освітніх програм і платформ, що поєднують філософію спорту, етику цифрових технологій і практики здорового способу життя, спрямованих на формування відповідального і свідомого суспільства.

Список використаних джерел

Andriukaitiene, R., Voronkova V., Kyvliuk O.P., Nikitenko V.. Formation and development of smart society as high-minded, high-tech and high-intelligent community. *Humanities Bulletin of Zaporizhzhie State Engineering Academy*. 2017. Вип. 71. С. 17–25.

Bilohur, Vlada, Syvohop, Eduard, Karabanov, Yevhen. A new paradigm for the development of the sports industry in digitalization conditions (based on the experience of highly developed countries in the world). *Humanities studies: Collection of Scientific Papers* / Ed. V. Voronkova. Zaporizhzhia : Publishing house “Helvetica”, 2023. 16 (93). С. 84–94.

Bilohur V., Skrypchenko I., Nepsha O. The influence of globalization and digitalization on the establishment and conceptual digital sports development in China. *Humanities studies: Collection of Scientific Papers*. Zaporozhzhia : Publishing house “Helvetica”, 2023a. 14 (91). С. 83–92.

Bilohur V., Andriukaitiene R. & Makieshyina Y. Educational policy in the field of sport. during the COVID-19 pandemic: challenges, threats, development trends. *Humanities studies*. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. Вип. 7(84). С. 65–74.

Bilohur, V., Syvohop, E., Oleksenko, R., Kotova, E. Philosophical reflection of sports philosophical evolution as a science in its foreign views, concepts, and dimensions. *Humanities studies: Collection of Scientific Papers* / Ed. V. Voronkova. Zaporizhzhia : Publishing house “Helvetica”, 2023b. 15 (92). Р. 64072.

Bilohur, V. Формування концепції спортивного менеджменту у контексті викликів пандемії COVID-19. *Humanities studies: Collection of Scientific Papers* / Ed. V. Voronkova. Zaporizhzhia : Publishing house “Helvetica”, 2021. 9 (86). Р. 71–70.

Voronkova V., Cherep A., Nikitenko V., Andriukaitiene R. Conceptualization of digital reality expertise in conditions of stochastic insurance: nonlinear methodology. *Humanities studies: Collection of Scientific Papers Zaporozhzhia: Publishing house “Helvetica”*, 2019. 2 (79). Р. 182–195.

Voronkova V., Nikitenko V., Bilohur V., Oleksenko R., Butchenko T. The conceptualization of smart-philosophy as a post-modern project of non-linear pattern development of the XXI century. *Cuestiones Políticas*, Volumen 40, Número 73, julio-diciembre de 2022. Pp. 527–538.

Максименюк М. Ю., Нікітенко В. О. Формування парадигми інформаційно-комунікативного суспільства як різновиду складної соціальної системи і взаємодії. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*. 2016. Вип. 66. С. 266–278.

Nikitenko V.O Modern geokultura as a geokulturnij phenomenon. *Humanitarian Bulletin of Zaporizhzhia State Engineering Academy*. Zaporizhzhia State Engineering Academy. Zaporizhzhia. 2013a. Вип. 53. С. 2610270.

Nikitenko V. O. Human values as geocinnosti global scale: the anthropological dimension. *Humanitarian Bulletin of Zaporizhzhia State Engineering Academy*. Zaporizhzhia : publishing ZDIA. 2013b. Вип. 55. С. 139–146.

Nikitenko V., Voronkova V., Andriukaitiene R., Oleksenko R. The crisis of the metaphysical foundations of human existence as a global problem of post-modernity and the ways of managerial solutions. *Propósitos y representaciones*. 2021. Том 9. Випуск 1. С. 96.

References

Andriukaitiene, Regina, Voronkova V. H., Kyvliuk O. P., Nikitenko V. O. (2017). Formation and development of smart society as high-minded, high-tech and high-intelligent community. *Humanities Bulletin of Zaporizhzhie State Engineering Academy*. 71. 17–25.

Bilohur, Vlada, Syvohop, Eduard, & Karabanov, Yevhen (2023). A new paradigm for the development of the sports industry in digitalization conditions (based on the experience of highly developed countries in the world). *Humanities studies: Collection of Scientific Papers*. Zaporizhzhia : Publishing house “Helvetica”. 16 (93). 84–94.

- Bilohur, Vlada, Skrypchenko, Iryna, Nepsha, Olexandr (2023a). The influence of globalization and digitalization on the establishment and conceptual digital sports development in China. *Humanities studies: Collection of Scientific Papers*. Zaporozhzhia : Publishing house "Helvetica". 14 (91). 83–92.
- Bilohur, Vlada, Andriukaitiene, Regina & Makieshyna, Yuliia (2021). Educational policy in the field of sport. during the COVID-19 pandemic: challenges, threats, development trends. *Humanities studies*. Запоріжжя : ЗНУ. 7(84). 65–74.
- Bilohur, Vlada, Syvohop, Eduard, Oleksenko, Roman, Kotova, Elena (2023). Philosophical reflection of sports philosophical evolution as a science in its foreign views, concepts, and dimensions. *Humanities studies: Collection of Scientific Papers*. Zaporizhzhia: Publishing house "Helvetica". 15 (92). 64–72.
- Bilohur, Vlada (2021). Формування концепції спортивного менеджменту у контексті викликів пандемії COVID-19. *Humanities studies: Collection of Scientific Papers* / Ed. V. Voronkova. Zaporizhzhia : Publishing house "Helvetica". 9 (86). 71–70.
- Voronkova, Valentina, Cherep, Alla, Nikitenko, Vitalina, Andriukaitiene, Regina (2019). Conceptualization of digital reality expertise in conditions of stochastic insurance: nonlinear methodology. *Humanities studies: Collection of Scientific Papers Zaporozhzhia: Publishing house "Helvetica"*. 2 (79). 182–195.
- Voronkova, Valentyna, Nikitenko, Vitalina, Bilohur, Vlada, Oleksenko, Roman, Butchenko, Taras (2022). The conceptualization of smart-philosophy as a post-modern project of non-linear pattern development of the XXI century. *Cuestiones Políticas*. 40. 73. 527–538
- Maksymeniuk, M., Nikitenko, V. (2016). Formation of the paradigm of information and communication society as a kind of complex social system and interaction. *Humanitarian Bulletin of Zaporizhzhia State Engineering Academy*. 266–278.
- Nikitenko, V. O (2013). Modern geokultura as a geokulturnij phenomenon. *Humanitarian Bulletin of Zaporizhzhia State Engineering Academy*. Zaporizhzhia State Engineering Academy. Zaporizhzhia, Вип. 53. 261–270.
- Nikitenko, V. O. (2013). Human values as geocinnosti global scale: the anthropological dimension *Humanitarian Bulletin of Zaporizhzhia State Engineering Academy*. Zaporizhzhia: publishing ZDIA. 55. 139–146.
- Nikitenko, Vitalina, Voronkova, Valentyna, Andriukaitiene, Regina, Oleksenko, Roman (2021). The crisis of the metaphysical foundations of human existence as a global problem of post-modernity and the ways of managerial solutions. *Propósitos y representaciones*. 9. 1. 96.
- Oleksenko, R. I. (2015). Some approaches to man as an object of complex research in philosophy. *International scientific and practical conference: "Human dimension of harmonization of the cultural and educational space of future teachers: scientific achievements and prospects"*, MDPU named after B. Khmelnytskyi, Melitopol, June 11–12. 2015. 52–55.

VLADA, BILOHUR – Doctor of Philosophy, professor Departments of physical education, Uzhhorod National University (Uzhhorod, Ukraine)
E-mail: bilogurvlada@gmail.com
ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0003-1053-2716>

NATALIA, SEMAL – Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor of the Department of Physical Education, Uzhhorod National University (Uzhhorod, Ukraine)
E-mail: natalija.semal@uzhnu.edu.ua

EDUARD, SIVOHOP – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of physical education, Uzhhorod National University (Uzhhorod, Ukraine)
E-mail: eduard.syvokhop@uzhnu.edu.ua
ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0001-8939-8446>

PHILOSOPHY OF SPORT AND HEALTHY LIFESTYLE AS A FACTOR OF HUMAN SPIRITUAL AND PHYSICAL SELF-DEVELOPMENT

Abstract

The research is devoted to the analysis of the digital technological influence on sport and a healthy lifestyle, taking into account the spiritual and physical self-development of an individual. The purpose of this article is the philosophical understanding in sport and a healthy lifestyle as spiritual and physical self-development factors of an individual, the understudied aspect analysis in the modern socio-cultural transformation context. The objectives of the research: 1) to clarify the essence and content of the philosophy of sport and a healthy lifestyle as a discipline and interdisciplinary field of knowledge; 2) to develop a conceptual and categorical apparatus for the ones discipline; 3) to identify the ones

digitalization in the context of opportunities and prospects for development; 4) to reveal the influence of digital technologies on sport and a healthy lifestyle in the context of the spiritual and physical self-development of an individual. The work uses an interdisciplinary approach that combines philosophical, sociological, psychological and technological analysis of modern digital tools in the sport and health sectors. The innovation of the modern approach lies on the combination among philosophical, pedagogical, bioethical and technological perspectives in considering a healthy lifestyle as a tool for sustainable human development. Health is no longer interpreted exclusively as the absence of diseases, but is considered as an integral harmony state with oneself, society and nature, as an ethical position and a form of ecological consciousness. This approach makes it possible to conceptualize a new model of a person in the digital age, who is able to resist the temptations of destructive consumption, existential apathy and bodily passivity through a conscious choice of a healthy life as a spiritual path. It has been established that digitalization opens up new opportunities for individualization of training programs, health monitoring and motivation for an active lifestyle, but at the same time gives rise to ethical challenges related to autonomy, privacy and intrinsic motivation. The results of the research emphasize the importance of integrating traditional sport and health values with innovative technologies to ensure harmonious physical and spiritual development of an individual. The conclusions and recommendations obtained may be used in scientific research, educational activities and practical implementation of digital healthy and sport programs. The research opens up prospects for creating holistic self-development models that combine physical, mental and spiritual health as the harmonious basis with human existence in the modern world.

Key words: philosophy of sport, philosophy of digital sport, digital technologies, sport, healthy lifestyle, physical development, spiritual self- development, digitalization of sport, development prospects, interdisciplinary approach, ethical aspects of sport activities, philosophy of sport as a life paradigm.

© The Authors(s) 2025© The Authors(s) 2025

This is an open access article under© The Authors(s) 2025

The Creative Commons CC BY license© The Authors(s) 2025

Received date 09.04.2025

Accepted date 19.04.2025

Published date 19.05.2025

How to cite: Білогур, Влада, Семаль, Наталія, Сивохоп, Едуард. Філософія спорту і здорового способу життя як чинник духовного та фізичного саморозвитку людини. HUMANITIES STUDIES: Collection of Scientific Papers / Ed. V. Voronkova. Zaporizhzhia: Publishing house “Helvetica”, 2025. 23 (100). P. 140–152.

doi: <https://doi.org/10.32782/hst-2025-23-100-15>