

УДК 130.123.4 : 37.015 : 796 (09)

Ващенко І.М., Козерук Ю.В., Буланов О.М.,
Качан В.М., Козерук К.В.

ФІЛОСОФСЬКО-ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ТА ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ

Проаналізовано проблеми фізичного і духовного розвитку людини в різні історичні епохи. Зроблено спробу по визначенню показників, які необхідні для досягнення гармонії між душею та тілом, оптимального рівня здоров'я. Наведені факти, що впливають на формування духовності особистості в процесі фізичного вдосконалення.

Ключові слова: духовний розвиток, проблеми здоров'я, фізичне вдосконалення.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. З кожним роком в Україні зростає кількість дітей та молоді, які мають погіршення у стані здоров'я, зниження функції організму, затримання його фізичного розвитку. Не здоровий спосіб життя та зниження рухової активності та негативно позначаються на загальному стані організму [4].

Рухова активність є природною біологічною потребою організму на всіх етапах онтогенезу і тому фізичні вправи розглядаються, як природний метод для покращення і зміцнення здоров'я, гармонізації фізичного і духовного розвитку організму [2, 4].

За традиціями фізичного виховання, а саме: фізична міцність, оздоровлення, розвиток фізичних якостей, рухових умінь і навичок, в переважних випадках стосується лише тіла людини. На цей погляд впливали численні реалії історії й культури: війни, література, лицарство, ідеали мужності, героїзму і патріотизму, тощо. І тільки в Древній Греції існували намагання у деякій мірі гармонізувати людину [3].

З давніх-давен і до сьогодення заняття фізичними вправами були визнані як незамінний засіб розширення функціональних можливостей організму людей, розвитку рухових якостей, підтримання й покращення здоров'я. Рухові якості у кожному народі високо цінувалися, батьки виховали їх у своїх дітей. Людство історично збагнуло, що фізичне виховання нерозривно пов'язане з іншими сторонами формування особистості. Протягом відомої історії людства фізична культура посідала провідне місце у його побуті, була органічною частиною загальної культури [1, 5].

Опрацювання теоретичного матеріалу в контексті філософського осмислення аспектів фізичного та духовного розвитку людини в ретроспективі сприяє підвищенню рівня культури, формування позитивного мислення, розширення знань про рухову діяльність, її значення в житті людини. Опрацьовуючи матеріал та співставляючи аспекти фізичного і духовного розвитку людини діти і молодь в змозі самостійно зробити висновки і стати на шлях будівничого власного здоров'я.

Мета дослідження. Здійснити теоретичне узагальнення аспектів фізичного і духовного розвитку людини в різні історичні епохи.

Виклад матеріалу

Різноманітні аспекти фізичного виховання дітей і молоді притягували увагу філософів, істориків, психологів, педагогів, громадських діячів. Розглядаючи історичний процес виникнення, становлення та подальшого розвитку фізичної культури та спорту, можна зазначити, що наші пращури, докладали цілеспрямовані зусилля саме до навчання, виховання і розвитку молодого покоління, поліпшення і збереження їх здоров'я [1, 2, 5].

Здавна люди помічали вплив на здоров'я характеру праці, звичок, звичаїв, а також вірувань, думок, переживань, способу життя. Спосіб життя – визначений, історично обумовлений тип, а також вид життєдіяльності який визначений способом діяльності в матеріальній і нематеріальній (духовній) сферах життєдіяльності людей. Поняття здоровий спосіб життя розглядається як інтегральний спосіб буття індивіду в зовнішньому і внутрішньому світі, як "система взаємин людини із самим собою і факторами зовнішнього середовища", де система взаємин людини із самим собою являє найскладніший комплекс дій і переживань: наявність корисних звичок, що зміцнюють природний ресурс здоров'я; відсутність шкідливих, що руйнують його.

Якщо звернутися до історичного аспекту зародження уявлень про здоровий спосіб життя, то уперше вони починають формуватися на Сході, де сформульовані основні принципи поведінки здорового способу життя. Один з них – досягнення стійкої рівноваги психіки. Першою і неодмінною

умовою досягнення цієї рівноваги була повна внутрішня воля, відсутність твердої залежності людини від фізичних і психологічних факторів навколишнього середовища. Іншим шляхом, що веде до установаження внутрішньої рівноваги, вважався шлях серця, шлях любові. У східній філософії завжди ставився акцент на єдності психічного і тілесного в людині.

Вивчаючи та аналізуючи історію будь-якого народу можна констатувати, що кожен народ має свою, побудовану на традиціях, менталітеті, способі життя систему фізичного виховання, яка відображає рівень розвитку цього народу і є показником загальної культури. Форми фізичного виховання історично обумовлені, а мета і завдання, зміст і організація змінювались зі зміною умов життя.

В первісному суспільстві фізичне виховання було спрямоване на підготовку мисливців і воїнів для виживання та захисту. Цій меті слугували різні ігри і змагання, що імітували полювання і військові дії, а також обряди і дуже тяжкі випробування фізичної витривалості і морально-вольового загартування юнаків.

В подальшому розвитку суспільства фізичне виховання і спорт поступово виокремлюється в самостійну галузь і досягає високого степеню досконалості. Наприклад, в античній культурі Греції – Олімпійські, Піфійські та Немейські ігри були священні. Неможливо також уявити культуру Японії та Китаю без бойових мистецтв, які пов'язані з філософією, мораллю, фізичною досконалістю, Індію без йоги.

Великі грецькі філософи вказували на унікальні можливості фізичного виховання у формуванні цілісної, різнобічної особистості. На думку Сократа для успішного засвоєння "універсальних знань" необхідний підготовчий ступінь освіти, в системі якого велику увагу приділяти фізичному і естетичному вихованню. Платон вбачав у дитячих іграх засіб підвищення ефективності навчання, пізнавальної активності, формування соціальних якостей і бажання систематично трудитися. На думку Аристотеля, людина наділена рослинною душею (її функція – розмноження і харчування), твариною (її функція – відчуття і почуття) і розумом. А звідси необхідність всебічного виховання: фізичного і морального. Аристотель вимагав, щоб межею фізичного виховання був гармонійний розвиток сильного і красивого тіла.

Цінності фізичного виховання та спорту в середньовіччі значно знищуються, на разі аскетизму і умертвіння плоті, але військові конфлікти спонукали до військово-фізичного, лицарського виховання. Увага знов повертається в епоху Відродження, яка характеризується як період розквіту гуманізму.

Я. Коменській вважав фізичне виховання важливою складовою частиною педагогічної науки. Виключно високо оцінював роль сім'ї у фізичному вихованні дитини педагог і мислитель І. Песталоцці. Д. Локк розробивши детальну і глибоку теорію фізичного виховання в історично-педагогічному аспекті зазначав, що правильно поставлене фізичне виховання сприяє вихованню мужності. Д. Дідро дає ряд рекомендацій, щодо організацій навчальної роботи в школі, чергування навчання з перервами, впровадження в режим дня ігор. Ідеї Ж. Руссо, стосовно фізичного виховання передбачають: максимальну свободу для дитини; найпростішу їжу, одяг та доведення переваг щодо проживання в селі на свіжому повітрі. Провідною доктриною тих часів була ідея, що фізичне виховання повинно одночасно зміцнювати і тіло і дух.

Цікавим видаються і прогресивні ідеї німецьких філософів. На їхню думку, фізичне виховання та спорт повинні відповідати вимогам, що до постійної турботи про здоров'я. Важливою складовою мають бути заняття корисною діяльністю, тим самим тренуючи своє тіло (для дітей різноманітні ігри, для підлітків – ходьба, біг, стрибки, плавання, танці, заняттях ремеслом і сільським господарством; для дорослих – доцільні розваги у часи дозвілля).

Упродовж вікової історії на території сучасної України, залежно від природних умов виникали, розвивались і припиняли своє існування різні спільноти людей. Побут українців був насичений різноманітними рухливими іграми, змагальними фізичними вправами, що поширювались серед усіх без винятку верств населення для розвитку фізичних якостей і формуванню на цій основі міцного покоління захисників Батьківщини. Зрозуміло, що без цілеспрямованого фізичного виховання досягти високого рівня стану фізичної готовності та вершин військового мистецтва неможливо. Національний ідеал фізично розвинутої і здорової людини в Україні формувався через обряди, повір'я, приказки, казки.

Значний внесок в удосконалення уявлень про систему фізичного виховання підростаючого покоління зробив російський педагог, анатом і лікар П. Лесгафт обґрунтувавши принцип єдності і взаємообумовленості психічної і нервово-м'язової діяльності. Він виділяв проблеми сімейного виховання, співпраці школи і сім'ї у фізичному розвитку дітей.

Ідея фізичного і духовного вдосконалення знайшла своє відображення в теоретичній спадщині українських національних прогресивних діячів освіти (Г. Ващенко, Г. Сковороди, С. Русової та інші) та видатних педагогів радянського періоду (П. Блонський, А. Макаренко, В. Сухомлинський та інші). Особливу увагу вони приділяли формуванню особистої активності дитини, тобто, виробленню у неї суспільно корисних потреб, так званий, передовий підхід до виховання дитини в цілому і фізичного зокрема.

Висновки

У кожної людини повинен бути визначений образ дій, здійснюваний стосовно самого себе і включаючи турботу про самого себе, зміни та перетворення. На жаль, у більшості людей цінність здоров'я усвідомлюється тільки тоді, коли виникає серйозна загроза для нього.

Здоров'я людини характеризується сумою його декількох складових: фізичної і духовної. Поняття здоров'я, коротко, зводиться до здатності людини вести певний спосіб життя, який влаштовує або не влаштовує по всіх своїх показниках.

Спорт і фізична культура – важливі елементи сучасної культури, які містять в собі величезні можливості для позитивного впливу не тільки на здоров'я, фізичну досконалість, а й на духовний світ, на культуру людини, на її світогляд, емоції, моральні принципи, естетичні уподобання, а також на відносини між людьми.

Основною функцією фізичного виховання, є забезпечення рівноваги між фізичним і духовним розвитком особистості, покращення і збереження здоров'я.

Використані джерела

1. Абзалов Р.А. Размышление о физкультурологии // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 8. – С. 11-14.
2. Бальсевич В.К. Феномен физической активности человека как социально-биологическая проблема // Вопросы философии. – 1981. – № 8. – С. 78-89.
3. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру / Ващенко Г. – Л. : Укр. технології, 2001. – 56 с.
4. Маланюк Л. Проблема дефіциту рухової активності чоловіків 18-25 років // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 79-81.
5. Сараф Н.Я. Философские измерения спорта // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 11. – 122 с.

Vashchenko I., Kozeluk Yu.,
Bylanov O., Kachan V., Kozeluk K.

PHILOSOPHICAL AND HISTORICAL ASPECT OF PHYSICAL AND INTELLECTUAL HUMAN DEVELOPMENT

The article analyzed the problems of physical and intellectual human development of different historical epochs. Attempts are made to determine factors needed to achieve harmony between soul and body and optimal level of health. The facts that have some influence over intellectual human development in process of physical perfectness are also determined.

Key words: intellectual development, health problems, physical perfectness.

Стаття надійшла до редакції 04.11.2014