

УДК 613-053.6:37.015.3:796

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/40-1-39>**Владислав ГЕЙТЕНКО,***orcid.org/0000-0001-5449-2715**кандидат педагогічних наук,**старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту**Донбаської державної машинобудівної академії**(Краматорськ, Донецька область, Україна) geytenko52@gmail.com***Денис КУДРЯВЕЦЬ,***orcid.org/0000-0001-5306-7522**методист відділу методичного забезпечення оздоровчої функції освіти**та фізичної реабілітації**Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти**(Краматорськ, Донецька область, Україна) d.kudryavev@gmail.com*

ФІЛОСОФСЬКІ ТА ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті представлено аналіз філософсько-культурологічних підходів до осмислення фізичного розвитку особистості підлітків старшого шкільного віку. Найактуальнішою проблемою в глобальному, соціальному й індивідуальному плані є проблема людського виживання та збереження здоров'я на довгі роки. Поступово погіршується екологічна ситуація, конфліктність і криза в суспільстві та політиці, військові конфлікти, демографічна криза, знижування генофонду та адаптаційних сил людини, пандемія коронавірусу.

У таких умовах сучасного суспільства формування здорового способу життя старшокласників є не тільки як протиположним ставленням людей до нашої планети, екології, а й елементом виховання й соціалізації особистості. Заходи щодо збереження та зміцнення здоров'я підлітків старшого шкільного віку мають ураховувати соціально-педагогічні особливості їхнього розвитку. Соціальний аспект актуальний з приводу того, що саме соціальні інститути суспільства покликані ефективно здійснити процес соціалізації особистості, адаптації підлітка до умов сучасного життя. У цьому сенсі психологічний аспект має надзвичайно велике значення, оскільки починати формування здорового способу життя, на нашу думку, необхідно з природи мотивів, що спонукають до вибору діяльності із задоволення потреб особистості.

Мета статті полягає в аналізі філософських і педагогічних підходів до фізичного розвитку особистості підлітків старшого шкільного віку. Для досягнення мети й реалізації поставлених завдань дослідження використано такі теоретичні методи: аналіз і синтез, систематизацію, порівняння, узагальнення історико-педагогічної та сучасної наукової літератури щодо розкриття сутності філософських і педагогічних аспектів фізичного розвитку особистості підлітків старшого шкільного віку.

Розглянуто науковий аналіз поняття «здоров'я» з позицій філософських і медичних досліджень, представлено основні характеристики здоров'я підлітків старшого шкільного віку, з'ясовано соціально-економічну роль здоров'я в людському розвитку, визначено основні аспекти фізичного розвитку особистості старшокласників, аксіологію здоров'я молоді в сучасній філософській антропології, здійснено науковий аналіз поняття «психічне здоров'я», «фізичне здоров'я», «соціальне здоров'я», «духовне здоров'я».

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, старшокласники, духовне, соціальне, фізичне, психологічне здоров'я, методи й форми навчання, сім'я, школа.

Vladyslav HEITENKO,*orcid.org/0000-0001-5449-2715**Candidate of Pedagogic Sciences,**Senior Lecturer at the Department of Physical Education and Sports**Donbass State Engineering Academy**(Kramatorsk, Donetsk region, Ukraine) geytenko52@gmail.com***Denis KUDRYAVETS,***orcid.org/0000-0001-5306-7522**Methodist at the Department of Methodical Provision
of Health Function of Education and Physical Rehabilitation
Donetsk Regional Institute of Postgraduate Teacher Education
(Kramatorsk, Ukraine) d.kudryavev@gmail.com*

PHILOSOPHICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF THE PERSONALITY OF ADOLESCENTS OF THE UPPER SECONDARY SCHOOL AGE

The article presents an analysis of philosophical and cultural approaches to understanding the phenomenon of physical development of the personality of adolescents of the upper secondary school age. The most pressing issue in global, social and individual term is the problem of human survival and health for years to come. Environmental deterioration, conflicts and crisis in society and politics, military conflicts, demographic crisis, reduction of gene pool and human adaptive forces, coronavirus pandemic.

In modern society, formation of a healthy lifestyle of the upper high school students serves not only as a counterweight to the negative consequences of civilization and environmental conditions, but also as an element of education and socialization of a personality. Measures to preserve and promote health of the adolescents of the upper secondary school age should take into account the socio-pedagogical peculiarities of their development. The social aspect is relevant due to the fact that it is the social institutions of society that are intended to effectively implement the process of socialization of the individual, adaptation of the adolescent to the conditions of modern life. In this sense, psychological aspect is essential, our understanding is that it is necessary to begin the formation of a healthy lifestyle from the nature of grounds that motivate the choice of activities for satisfaction of needs of the individual.

The purpose of the article is to analyze the philosophical and pedagogical approaches to the physical development of the personality of adolescents of the upper secondary school age. In the furtherance of this goal and implementation of the objectives of the research, the following theoretical methods have been applied: analysis and synthesis, systematization, comparison, generalization of historical, pedagogical and modern scientific literature to reveal the essence of philosophical, cultural and medical aspects of physical development of adolescents.

The scientific analysis of the concept "health" from the perspective of philosophical and medical research is considered, the main characteristics of health of adolescents of the upper secondary school age are presented, the socio-economic role of health in human development, the main aspects of physical development of the high school students, axiology of youth health in the modern philosophical anthropology are clarified, a scientific analysis of the concepts of "mental health", "physical health", "social health", "spiritual health" is conducted.

Key words: health, healthy lifestyle, high school students, spiritual, social, physical, psychological health, methods and forms of education, family, school.

Постановка проблеми. Найактуальнішою проблемою в глобальному, соціальному й індивідуальному плані є проблема людського виживання та збереження здоров'я на довгі роки. Поступово погіршується екологічна ситуація, конфліктність і криза в суспільстві та політиці, знижування генофонду й адаптаційних сил людини. Ці критичні ситуації мають викликати в підлітків старшого шкільного віку болюче питання: яка перспектива людини, яка не дбає про своє здоров'я?

За всіх часів проблема здорового покоління нації є однією з ключових тем центру громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я (далі – МОЗ) України. Майбутнє країни в руках дітей і підлітків. Статистичні дані МОЗ України вказують на тривожні показники здоров'я підростаючого покоління, тому з кожним роком зростає його цінність. Особливу занепокоєність викликає стан здоров'я підлітків старшого шкільного віку. За даними, професора Ю. Бойчука, лише 5% випускників шкіл є практично здоровими, 50% мають морфо-функціональні відхилення, 40% школярів хронічно хворі, до 80% страждають на різні нервово-психічні розлади й 5% юнаків не мають медичних протипоказань до стану здоров'я (Бойчук, 2017: 3).

У цих умовах підлітку необхідно сформувати навички здорового способу життя, знання з філософської, педагогічної складників знань

про людину, її сутнісні сили, пріоритетні життєві стратегії, які в комплексі повинні позитивно вплинути на становлення особистості підлітків старшого шкільного віку.

Аналіз досліджень. У контексті дослідження й аналізу науково-методичної літератури визначили, що головне завдання учителів і батьків при вихованні дитини – необхідно приділяти значу увагу здоров'ю як найвищій соціальній цінності, про це говорить у роботах О. Жабокрицька. Учений Ю. Гавриленко розглядає проблему виховання здорових старшокласників у процесі навчально-виховної діяльності загальноосвітніх шкіл. О. Вакуленко визначає, що здоровий спосіб життя є основою для формування і становлення особистості старшокласника.

Мета статті – розглянути й проаналізувати філософські та педагогічні підходи до фізичного розвитку особистості підлітків старшого шкільного віку.

Застосовані методи дослідження. Для досягнення мети й реалізації поставлених завдань дослідження використано такі теоретичні методи: аналіз і синтез, систематизацію, порівняння, узагальнення історико-педагогічної та сучасної наукової літератури щодо розкриття сутності філософського й педагогічного аспектів фізичного розвитку особистості підлітків старшого шкільного віку.

ного віку; емпіричні – обсерваційні (пряме й опосередковане педагогічне спостереження, рефлексія).

Виклад основного матеріалу. Сьогоднішнє бачення здоров'я у філософії є предметом дискусій і спорів, оскільки вчені схильні вважати хворобу явищем більш реальним, ніж здоров'я, а в повсякденному житті більше надається значення різним патологіям. У цьому плані ніхто ще не висловлювався точніше, ніж Сократ: «Здоров'я – це ще не все, але все без здоров'я – ніщо» (Мавропуло, 2013: 162–163).

Багато уваги античні мислителі приділяли цінності здоров'я й жахам хвороб. «Немає нікого, – зазначає Платон, – хто не волів би залишитися здоровим, не маючи при цьому багато грошей, замість того, щоб хворіти, володіючи станом великого царя». «Коли немає здоров'я, мовчить мудрість, не може розквітнути мистецтво, не грають сили, марно багатство і хворий розум», – пише Геродот (Вільчинський, 2019: 132–133).

За часів античності в скульптурах, літературі, філософії зафіксовані уявлення про гармонію тіла й духу. Про це свідчить відомий у філософії й культурі афоризм: «Здоровий дух у здоровому тілі». Сила, гнучкість, краса тіла наповнюють дух мужністю, гнучкістю розуму, мудрістю. А здоровий дух зміцнює тіло, допомагає людині вдосконалюватися тілесно й духовно. Здавна гармонія тіла й духу асоціювалася зі здоров'ям, щастям. Невипадково один із видатних філософів Фалес відповідав на питання «Хто щасливий»? так: «Хто тілом здоровий, натурою багатий, душею вихований» (Вільчинський, 2019: 98–99).

Філософи Китаю велику увагу приділяли знанням про світ і людину: інь (жіноче) і ян (чоловіче). Вони розробляли системи впливу на ці початки з метою оздоровлення організму: голкорексотеерапія, масаж, гімнастика, прийоми «східних єдинокорств», дієти. У стародавньому Єгипті дбали про продовження молодості, про збереження тіла після смерті (бальзамування, муміфікація).

У середні віки проблема здоров'я займає не тільки ескулапів, а й батьків церкви, патристів. Так, святий Августин у «Сповіді» пише: «Я говорю про тілесне здоров'я, будучи здоровий тілом; якістю цієї я володію, але якби образ його не перебував у моїй пам'яті, я ніяк не міг би пригадати, що означає це слово. І хворі не розуміли б значення слова «здоров'я», якби образа його не було утримано пам'яттю, хоча самого здоров'я в них і немає». Філософ вважає, що кожна людина володіє знанням про те, що таке здоров'я: «Істинне здоров'я існує тільки в безсмертному житті» (Вільчинський, 2019: 189–197).

У другій половині ХХ століття, коли на перші місця в структурі смертності й захворюваності вийшли хвороби, викликані не екзогенними (зовнішніми), а ендогенними (внутрішніми) поведінковими причинами, виник інтерес до проблем здоров'я й поведінки. Ставало дедалі очевиднішим, що тільки медицина не в змозі забезпечити необхідний рівень здоров'я населення, яке стало розглядатися в контексті гуманістичних традицій, як феномен економічного та духовного життя суспільства, від якого залежить значною мірою благополуччя країни (Мавропуло, 2013: 26–27).

У сучасному суспільстві аксіома здоров'я, прийнята ще в античній культурі, актуалізувалася з новою силою. Саме здоров'я визначає соціальне благополуччя суспільства й окремої людини. На думку О. Іванової, єдність життя, організму, здоров'я в контексті взаємодії індивідуального та суспільного в людині втілюється в організмі, цілісним станом якого є здоров'я (Іванова, 2007: 15–17).

Визначити здоров'я як синтез гармонійного поєднання фізичних і духовних якостей людини, як міру внутрішньої й зовнішньої рівноваги ми можемо завдяки об'єднанню численних позицій учених. Здоров'я – це водночас стан і складний динамічний процес, що включає дозрівання і зростання фізіологічних структур і роботу організму, розвиток і функціонування психіки, становлення, самовизначення й позиціонування особистості. Так трактує це поняття сучасна наука.

Індикатором виходу проблеми здоров'я людини й суспільства за традиційні вузькі рамки медицини є культура здоров'я. Здоров'я і хвороба стосується тих діалектичних понять, вивчення яких пов'язане з осмисленням природи та сутності людини. На основі трансформації світогляду в історії філософської позиції щодо здоров'я відбувається формування різних концепцій здоров'я. Ці концепції діють як оціночні судження про життя, критерії вибору способу життя.

Філософські дисципліни не ставлять питання про здоров'я як проблему. У жодній літературі немає поняття «здоров'я людини». Сьогоднішня відкриває нову галузь філософії людини – філософію здоров'я. Що ж таке «здоровий спосіб життя»? А здоров'я? Ці поняття стосуються філософії здоров'я. Так, здоров'я розуміють як організацію суспільного життя на збереження та зміцнення здоров'я, спрямованість на вироблення суспільством культурних нормам і правил, які реалізуватимуться в діяльності й поведінці людей.

Філософія здоров'я пов'язана з філософією природи, суспільства. Цей зв'язок виростає

з філософської антропології. Біологічні, природні основи становлення й розвитку людини – ось що розкриває філософія природи. Філософія суспільства покликана аналізувати різноманітні форми діяльності людини, її здібності, потреби, суспільні фактори, що впливають на розвиток людини тощо.

Отже, найважливішим орієнтиром особистого життя підлітків старшого шкільного віку є здоров'я як компонент у системі світоглядних цінностей, оскільки воно є необхідною умовою реалізації їхнього творчого потенціалу. Існує багато визначень того, що таке здоров'я. Не може не привернути уваги щодо цього питання робота П. Калью, де автор розглядає 79 визначень здоров'я людини, що сформульовані представниками різних наукових дисциплін у різний часи в різних країнах світу (Бойчук, 2017: 287–291).

Світова наука визначає здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні основні чотири складники: фізичний, психічний, соціальний і духовний. Усі ці складники повною мірою доповнюють один одне й у сукупності впливають і формують здоров'я підлітків старшого шкільного віку.

Соціальне здоров'я підлітка старшого шкільного віку можна характеризувати як здатність до спілкування з дорослими, однолітками, адекватне сприйняття соціальної реальності, адаптації до зовнішнього середовища, інтерес до навколишнього світу, спрямованість на суспільно корисну працю, почуття емпатії.

Фізичне здоров'я зумовлене властивостями організму як біологічної системи, що має здатність зберігати індивідуальне існування за допомогою самоорганізації: здатність до саморегуляції, самовідновлення. Основними показниками фізичного здоров'я є рівень морфо-фізіологічного розвитку старшокласника, уміння витримувати фізичне навантаження, мобілізація резервів організму.

Психічне здоров'я визначається вмінням старшокласника володіти на високому рівні психічними процесами: уявлення людини про самого себе, адекватно сприймати навколишній світ, здатність до самоконтролю, планування та досягнення життєвих пріоритетів, цілей.

Духовне здоров'я характеризується усвідомленням підлітком власного «Я», самопізнання, прагнення до істини, добра, уміння дотримуватися правил і норм поведінки (Сельченко, 2000).

Формування здорового способу життя на 50% залежить від способу життя, 20% – від спадковості, 10% – від рівня системи охорони здоров'я в країні, 15% – від навколишнього середовища. Одним із головних способів збереження здоров'я, фізичної активності, оптимального психофізич-

ного стану людини є ведення здорового способу життя (Гейтенко, 2019: 25–29).

Становлення фізичного розвитку особистості, приучення до здорового способу життя старшокласника має відбуватися у взаємодії соціальних інститутів і сім'ї, яка має бути важливим мікрочинником нормальної соціалізації. Сімейні стосунки та поведінка батьків визначають і поведінку підлітка старшого шкільного віку, оскільки в родині він отримує перший життєвий досвід, гарні манери, правила здорового способу життя. Тобто певним чином підліток «копіює» поведінку батьків із навколишнім середовищем і людьми, має змогу формувати своє ставлення до традицій, цінностей, норм і правил, які притаманні конкретному соціуму.

Відомо, що освіта (навчання) є чи не найважливішим чинником формування гармонійно розвиненої особистості. Насамперед у середовищі закладу освіти старшокласники стикаються з певними викликами і труднощами соціалізації, котрі пов'язані з віковими особливостями розвитку особистості. Варто навчити підлітка піклуватися про своє здоров'я і відповідально до нього ставитися, забезпечити повноцінний фізичний розвиток, потребу слідкувати за раціональним харчуванням і режимом дня (наприклад, запропонувати розвивальні тренінги із сучасних соціальних програм і проєктів «Спорт заради розвитку», «Спорт проти булінгу» тощо). Отже, пріоритетним завданням учителів і батьків має бути створення умов для розвитку самосвідомості, цінностей, які допоможуть підлітку успішно соціалізуватися та професійно самовизначитися (Гейтенко, 2019: 185–193).

Формування цінностей здоров'я та навичок здорового способу життя рекомендуємо здійснювати завдяки взаємодії з учителями фізичної культури, соціальним педагогом, класними керівниками, медичними працівниками, студентами-волонтерами. Провідним напрямом діяльності є формування шкільного оздоровчо-спортивного руху. За участю вчителів, студентів кафедри фізичного виховання і спорту розвивати інтерес до систематичних занять фізичною культурою і спортом, проведення фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних свят («Тиждень здоров'я», «Олімпійський тиждень», «Козацькі богатирські ігри», шкільні змагання з футболу, баскетболу, волейболу, легкої атлетики, виставкові матчі між збірною командою неформалів і вчителями школи).

Залучення підлітків старшого шкільного віку до занять фізичною культурою і спортом сприятиме розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, спритності, гнучкості, швидкості тощо),

розширенню арсеналу спортивно-технічних та актуальних життєвих рухових умінь і навичок. Формування цінностей здоров'я та навичок здорового способу життя як чинників активної життєвої позиції може відбуватися завдяки проведенню виховних годин: «Вплив алкоголю на здоров'я», «Здорове серце – здорове життя», «Раціональне харчування – запорука здоров'я», «Психологічне здоров'я людини», а також загальношкільних заходів валеологічної спрямованості: «Вода – наш друг», «Краса та їжа» тощо.

Упроваджені заходи сприятимуть формуванню знань і навичок ведення активного способу життя; розумінню негативного впливу шкідливих звичок на фізичний, психічний та емоційний стан організму. Важливим чинником у забезпеченні пропаганди здорового способу життя є формування екологічної освіченості старшокласників під час проведення тематичних тижнів «Викинь сміття в урну», «Екологія Землі», «Екологічний КВК», «Бережи ліс», брейн-рингу «Глобальні екологічні проблеми» (Гейтенко, 2019: 229–234).

Висновки. Оволодіння здоров'ям потребує певних знань, засвоєних культурних цінностей, умінь їх практичного використання в діяльності, поведінці, спілкуванні. Брак компонентів руйнує здоров'я як природного дару, тож формується зрілий світогляд на цю проблему. Сьогодні все більше зростає падіння здоров'я в суспільстві в умовах екологічної та соціальної кризи, постійних стресів у бурхливій і нестійкій соціальній динаміці. У суспільстві назріла потреба цінувати

своє здоров'я задля того, щоб вижити в сучасному світі. Унаслідок цього потрібно створити всі умови для збереження й укріплення здоров'я людства.

Отже, необхідно створити не лише індивідуальну, а й соціальну систему здоров'я в їх взаємодії, що проявлятиметься в будь-якій галузі людської діяльності, тобто в усіх сферах суспільного життя. Напрями розвитку індивідуального та соціального здоров'я перетинаються, поєднуються, розрізняються в світоглядному, економічному, медичному плані тощо.

В умовах сучасного суспільства формування здорового способу життя підлітків є не тільки противагою негативним наслідкам цивілізації та екологічної ситуації, а й елементом виховання й соціалізації особистості. Заходи щодо збереження та зміцнення здоров'я підлітків мають урахувати соціально-педагогічні особливості їхнього розвитку. У цьому сенсі психологічний аспект має надзвичайно велике значення, оскільки починати формування здорового способу життя, на нашу думку, необхідно з природи мотивів, що спонукають до вибору діяльності із задоволення потреб особистості.

На жаль, сучасна медицина не може повністю вилікувати людину, тому що намагається здебільшого усунути наслідки, а не причину захворювання. При цьому причини часто залишаються в підсвідомості та продовжують руйнівну дію. Лікарі рідко звертаються до внутрішньої сутності людини, до аналізу поглядів, переконань і зазвичай користуються медикаментозними, а не профілактичними методами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Філософія : навчальний посібник / Ю. М. Вільчинський, Л. В. Северин-Мрачківська, О. В. Гаєвська та ін. Київ : КНЕУ, 2019. 368 с.
2. Гейтенко В. Педагогічний супровід підлітків старшого шкільного віку у середовищі асоціальних й антисоціальних неформальних молодіжних організацій : монографія. Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2019. 300 с.
3. Гуманистическая и трансперсональная психология : хрестоматия / сост. К. В. Сельченков. Минск : Харвест, А.С.Т., 2000. С. 37–45.
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.
5. Иванова О. М. Взаимодействие факторов индивидуального и общественного здоровья в условиях современной цивилизации : автореф. дисс. ... докт. филос. наук. Уфа, 2007.
6. Мавропуло О. С. Философия и культурологические аспекты здоровья. Москва, 2017. № 2 (6). С. 159–167.
7. Мавропуло О. С. Фізична культура та спорт в системі цінностей культури здоров'я. *Когнітивні дослідження на сучасному етапі* : матеріали IV Міжнародна науково-практичної конференція. Київ, 2013. С. 25–31.

REFERENCES

1. Vilchynskiy Yu. Filosofii.: navchalnyi posibnik [Philosophy study guide] / Yu. M. Vilchynskiy, L. V. Severyn-Mrachkovska, O. V. Haievska ta in. – Kyiv: KNEU, 2019 – 368 s. [in Ukrainian].
2. Heitenko V. Pedagogichnyi suprovod pidlitkiv starshoho shkilnoho viku u seredovyshchi asotsialnykh y antysotsialnykh neformalnykh molodizhnykh orhanizatsii. [Pedagogical support of teenagers of senior school age among antisocial and antisocial informal youth organizations]. Monohrafiia. Sloviansk. Vyd-vo B. I. Matorina, 2019. 300 s. [in Ukrainian].
3. Gumanisticheskaya i transpersonalnaya psihologiya: Hrestomatiya [Humanistic and transpersonal psychology] / Sost. K. V. Selchenok. Minsk: Harvest, Moskva: A.S.T., 2000. S. 37–45 [in Russian].
4. Zahalna teoriia zdorovia ta zdoroviazberezhennia: kolektyvna monohrafiia [General theory of health and health-preservation] / za zah. red. prof. Yu. D. Boichuka. – Kharkiv: Vyd. Rozhko S. H., 2017. – 488 s. [in Ukrainian].

5. Ivanova O.M. Vzaimodeystvie faktorov individualnogo i obschestvennogo zdorovya v usloviyah sovremennoy tsivilizatsii [Interaction of factors of individual and public health in the conditions of modern civilization]: avtoref. dis. ... d-ra filos. nauk. Ufa, 2007. [in Russian].

6. Mavropulo O.S. Filosofiya i kulturologicheskie aspektyi zdorovya [Philosophy and cultural aspects of health] Moskva, 2017. # 2 (6). S. 159–167 [in Russian].

7. Mavropulo O.S. Fizychna kultura ta sport v systemi tsinnosti kultury zdorovia [Physical culture and sport in the system of values of health culture]. *Kohnityvni doslidzhennia na suchasnomu etapi*. Materialy kultura y sport IV Mizhnarodna nauchno-praktychna konferentsiia, 2013. S. 25–31 [in Ukrainian].