

## **ФОРМУВАННЯ ТІЛЕСНОГО ОБРАЗУ «Я» В СИСТЕМІ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ЯК СКЛАДОВА ЗСЖ**

*Автор статті досліджує усталені уявлення людини про власне тіло в соціумі як базову умову для формування культури здоров'я. Тілесний образ, являючись невід'ємною частиною людської культури, особливо в сучасному суспільстві попиту, відіграє суттєву мотиваційну роль у ставленні людини до власного здоров'я. Стаття висвітлює особливості формування уявлень про свій тілесний образ людини як один з елементів здорового способу життя. Відповідно саме тілесний образ власного «Я» здійснює важливий вплив на структуру сучасної фізичної культури та визначає її існування та розвиток.*

**Ключові поняття:** тіло, тілесність, тілесний образ, соматична культура, здоров'я, фізична культура, здоровий образ життя.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Серед багатьох вимірів феномену людського здоров'я одним з найбільш значимих, являється його аксіологічна проекція. Поряд з об'єктивними факторами, що визначають можливості та актуальні механізми формування здоров'я / хвороби індивіда (нації, людства), а саме: фінансово-економічними, матеріально-технічними, організаційно-управлінськими, науково-інформаційними; аксіологічний вимір дозволяє побачити здоров'я очима власне людини, яка його плекає або руйнує. Однією з базових складових аксіології здоров'я виступає аксіологія людської тілесності, адже тіло людини, його стан і ступінь розвитку, характер його функціонування і динаміка змін, його співіснування або розбалансування з соціальним буттям виявляються важливими індикаторами здоров'я. Відповідно на поверхні високий ступінь взаємозалежності між визнанням здоров'я як загальнокультурної цінності та позитивною аксіологією людської тілесності, зацікавленням відношенням людини до власного тіла [1].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Феномен тілесності стає центральною науковою проблемою сучасного гуманітарного дискурсу, особливо актуалізуючись у філософсько-культурологічних і мистецтвознавчих дослідженнях (Р. Барт, С. Беккет, І Биховська, П. Валері, О. Гомілко, Е. Гуссерль, Ж. Дельоз, М. Мерло-Понті, В. Подорога тощо). Багато дослідників у галузі психології (Р. Бернс, Е.Т. Соколова, В.С. Мухіна, І.І. Чеснокова, М. Владимірова, І. Кон, А.Ш. Тхостов тощо) підкреслюють, що уявлення про своє тіло, його розміри, форму, привабливість, слугують важливим джерелом уявлень людини про себе.

Розуміння тілесності як фактору необхідності самовдосконалення людського організму, виводить на якісно новий рівень розуміння ролі фізичної культури і спорту в сучасній системі суспільних координат. Вивчення різних аспектів впливу тілесності на структуру та розвиток фізичної культури вивчають Б. Акчурін, А. Возний, В. Галкін, О. Зеленюк, Л. Кравченко, Т. Лахманюк, Ю. Ніколаєв, О. Плешаков та інші. Слід відзначити роботи Б. Смірнова, Т. Резнікової, Д. Ісаєва щодо образу тіла в межах опису внутрішньої картини здоров'я.

**Формулювання мети статті.** Визначити сучасні тенденції розвитку тілесності й тілесного образу «я» в системі засобів фізичної культури та спорту.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Сприйняття, оцінка людиною свого тіла, усвідомлення його місця і значимості, визнання культури тіла як повноправної складової індивідуального і соціального культурного простору, «рейтинг» фізичного благополуччя, здорового тіла на суспільній та власній шкалі цінностей – всі ці характеристики, від соматичних ціннісних орієнтацій до реальної практики їх реалізації, утворюють умови ефективного розвитку феномену здоров'я. Це і зумовило актуальність обраної теми дослідження, адже розуміння методологічних і практичних механізмів формування тілесного образу Я, ролі у цих процесах фізичної культури і спорту, дозволить на більш якісно високому рівні організувати інтеграцію тілесно-орієнтованої сучасної культури до новітніх потреб суспільства.

Зниження рівня соціального, психічного і фізичного здоров'я різних груп населення висуває на перший план розуміння тіла і тілесності людини в аспекті актуальності систем базових тілесно-орієнтованих вправ як інструментальної основи оздоровчих технологій фізкультурно-спортивної діяльності різних груп населення.

Відображення тілесної сфери (образ тіла) входить до структури самосвідомості людини, впливає на формування самовідношення, самооцінки, на загальний рівень самосприйняття. Спотворений образ тіла може стати однією з причин порушення психосоматичного розвитку, виникнення хвороб (нпр., нервова анорексія). Більш того, це впливає на формування культурних стереотипів щодо нормальної та аномальної тілесності, яка суттєво відрізняється відповідно до історичної епохи, суспільних запитів і культурних традицій.

Важливість різноаспектного вивчення тілесності обґрунтовується тією роллю, яку людське тіло – учасник культури. З одного боку, через тілесність культура засвідчує себе та постає перед світом як унікальний спосіб буття. З іншого боку, людина потребує для себе відповідної тілесності, сформованої для виконання соціокультурних функцій. Це завжди дуалістичний процес: людина потребує тіла, що відповідало б суспільним запитам, але й змінює культуру під власні соматичні потреби. Тілесність залучена до культурного процесу, це буття тіла як об'єкта культурних оцінок[3].

Багатоманітність і різнохарактерність підходів до інтерпретації тіла завжди проявляли себе на рівні повсякденної, масової свідомості, зокрема на рівні професійних видів діяльності.

Для сучасної людини її тіло виступає тією істотною умовою, яка багато в чому визначає професійну, соціальну і навіть особистісну успішність. Уявлення про тіло являються сьогодні одним із аспектів соціальних уявлень про людину та її місце в суспільстві. Тому останні десятиліття відзначається зростання попиту на послуги, які відповідають потребі формування красивого і здорового тіла. У ХХ столітті в середині західної культури розпочалися тенденції

безпосередньо пов'язані з «культурою нової тілесності», коли й виникає фізична культура як культура тіла.

Тілесний образ Я або несвідомий образ тіла – одна з глибинних і базових структур особистості, яка впливає на всю особистість в цілому і на її рух життєвим шляхом. Про тілесний образ Я одним з перших заговорив М. Фельденкрайз, засновник однієї зі шкіл тілесно-орієнтованої психотерапії. Але й сьогодні відсутня загальноприйнята методика, що враховувала б усі результати міждисциплінарних досліджень, усебічно характеризуючи тілесний образ і пропонуючи технології його коригування засобами фізичної культури і спорту.

Так, обов'язковою умовою, на нашу думку, має бути врахування дуальності існування людської тілесності в умовах інформаційного суспільства. Свобода і дисципліна, природне і штучне – усе це характеристики тілесного образу кожної людини як продукту культури. Для сучасної людини вирішальним виступає складна єдність сприйняття власного тіла і відношення до нього. Саме це, на нашу думку, стає одним з важелів зміни відношення в суспільстві до фізичної культури і спорту як до пріоритетних умов формування здорового образу життя. Це зумовлює появу різних практик виховання тіла, піклування за ним, якісно інші уявлення про тілесно-руховий ідеал, виникнення багатьох видів спорту, зокрема, нових різновидів танцю (модерн, контемпорарі), поява жанру тілесного перформансу і фітнесу, розвиток багатьох напрямів реабілітації тіла (нпр., пілатес) тощо.

Масовий індивід сприймає світ і себе як частину соматичного рівня масової культури. Відношення до власної тілесності стає для масової людини тим маркером, який дозволяє їй протиставляти або ототожнювати себе з іншими.

Бум тілесності розпочатий у 60-х роках завдяки «сексуальній революції», коли тіло стає істинно натуральним продуктом в структурі культурного споживання, повертає індивіда до натуральності, єднання зі своєю фізичною сутністю і навколишнім світом, диктує особливе відношення допараметрів

краси і здорового образу життя. Це, у свою чергу, призвело до трансформації власне фізичної культури, яка завжди виступає результатом впливу всіх соціальних факторів конкретного етапу розвитку суспільства.

Ми не зможемо зрозуміти природу суспільства, характер і рівень розвитку його матеріальної та духовної культури, не вивчивши особливості фізичної культури. Теж саме можна сказати і про функціонування тілесного образу Я.

Відтак, образ тіла виявляється складною комплексною єдністю індивідуального сприйняття, установок, оцінок, уявлень, пов'язаних з тілесною зовнішністю і з функціями тіла. У варіації дефініцій «тілесного Я» деякі дослідники виділяють поняття «Я – фізичне». Так, Л.Г. Уляєва, досліджуючи тих, хто займається таеквондо, подає наступне визначення «це реальний психічний механізм розвитку людини, який на системному рівні здійснює саморегуляцію, саморозвиток, саморух, самореалізацію. Цей механізм має свою специфіку по відношенню до будь-якого іншого аспекту самосвідомості (Я-духовне, Я-соціальне) [8].

Деякі дослідники вбачають схожість або навіть ідентичність проблеми людської тілесності і проблеми фізичної культури особистості та часто використовують її як рівнозначні. В якості обґрунтування цього положення висувається передумова того, що будь-який соціальний феномен являється завжди для кожного суб'єкта не тільки духовним, але й діяльнісно-практичним, тілесним актом, який зазвичай залишається поза увагою. «Тіло знаходиться в саморусі, розвивається, завдяки чому отримує здатність до самовизначення, помічає себе, стає для себе предметом, розгортається у відповідних якостях, взаємодії з іншими суб'єктами, іншими тілами [7].

Таке розуміння призводить до виникнення проблеми педагогічного усвідомлення тілесності як особливого типу цілісності людини, що має особливе буття і просторові виміри в системі фізичного виховання. Особливе місце в цьому ряду займають фізична культура і спорт, а фізкультурно-спортивна діяльність як вид основної діяльності при цьому

виступає в якості засобу перетворення природи людини як суспільно затребуваного індивіда. Задачі фізично-спортивної роботи з населенням, на думку багатьох дослідників, якщо їх формулювати в загальному вигляді, зводяться до двох основних: залучити різні групи населення до активних занять фізичною культурою і спортом; отримати максимально повний соціально-педагогічний ефект від цих занять.

У процесі життєдіяльності людина приділяє увагу зовнішнім проявом тілесності: форма тіла і його прикрашання (татуаж, одяг, аксесуари); експресивні рухи тіла (положення тіла, жестикуляція, вираз обличчя); вибір і соціальне нормування рухів через способи ходьби і бігу, ритм кроків, рух рук і ніг, способи інших основних рухових дій; тілесна дистанція (проксемика). В свою чергу внутрішні прояви тілесності виражаються у відношенні до власного тіла (сприйняття – несприйняття), фізичної підготовленості та фізичних якостей, стану внутрішніх органів і систем, в контролі за проявом біологічних програм (інстинктів і потреб).

При цьому доцільно відзначити, що усвідомлення і оцінювання людиною власного тіла, його значимості в структурі особистісного сприйняття, а також утвердження принципу взаємодоповнення тілесного і духовного в людині при орієнтації на суспільну і особистісну шкалу цінностей – все це утворює смисловий контекст формування аксіології людського тіла – від установок до реальної практики, що виявляється важливим в аспекті розвитку фізичної культури особистості. В межах такої постановки проблеми, на наш погляд, доцільно актуалізувати питання не просто необхідності розширення досліджень феномену людського тіла, але і про реабілітацію людської тілесності як об'єкта наукового педагогічного аналізу, як реальної цінності для індивіда і суспільства – рівноправного з іншими елементами соціокультурного процесу[7].

**Висновки.** Погоджуючись з дослідниками щодо погляду на тілесність як феномен розвитку сучасної фізичної культури і спорту, констатуємо важливість розуміння тілесності як змістової складової людини, що забезпечує саму можливість соціального буття. Відповідно саме тілесний образ власного Я

здійснює важливий вплив на структуру сучасної фізичної культури та визначає її існування та розвиток.

Відтак, сучасні тенденції розвитку тілесності пов'язані з новими концепціями руху – на межі декількох галузей, що поєднують в собі здобутку мистецтва, естетики, дизайну з одного боку, і результати біомеханіки, кібернетики, інформаційних і медійних технологій, з іншого боку. Відповідно формується ідеологія тіла «добудованого», тобто посиленого технічними доповненнями, удосконаленого. Усе це дає поштовх до роздумів щодо майбутнього тілесності.

#### **Використані джерела:**

1. Быховская И.М. «Номосоматикос»: аксиология человеческого тела / И.М. Быховская. – М., 2000. – 208 с.
2. Возний А.П. Тілесність людини як феномен розвитку фізичної культури / А.П. Возний // Філософія науки: традиції та інновації. – 2014. – №2 (10). – С.113-122.
3. Гомілко О. Метафізика тілесності. Дослідження, роздуми, екскурси / О. Гомілко. – К., 2001. – 301 с.
4. Зеленюк О.В. Соматичне здоров'я в контексті формування флеш-іміджу студента засобами фізичної культури / О.В. Зеленюк, Л.С. Кравченко, Т.В. Лахманюк, В.В. Макареня // Наукові записки НаУКМА. Том 59. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота / Національний університет «Києво-Могилянська академія». – К., 2006. – С. 26-30.
5. Кулага С.М. Деякі питання формування культури здоров'я / С.М. Кулага, Н.О. Проніна // Проблеми освіти: Наук.-метод. зб. / Кол.авт. – К. : Наук.-метод. Центр вищої освіти, 2002. – Вип.27. – 314 с., С.275-280.
6. Лебедева А.В. Телесность как основание и феномен культуры: автореф. Дис... канд.. филос.н. 24.00.01. – 2006. [Електронний ресурс] / А.В. Лебедева. – Режим доступу: <http://cheloveknauka.com/telesnost-kak-osnovanie-i-fenomen-kultury#ixzz4weSBLkv1>

7. Масловский Е.А. Физкультурно-спортивная деятельность: проблема телесности [Электронный ресурс] / Е.А. Масловский, А.Н. Яковлев. // – Режим доступа: [http://elib.bsu.by/bitstream/123456789/\\_5\\_2013-046-050.pdf](http://elib.bsu.by/bitstream/123456789/_5_2013-046-050.pdf).

8. Подход к пониманию «Я-телесного» в психологических исследованиях [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://econf.rae.ru/pdf/2010/03/0deb1c5481.pdf>.

9. Харунжева М.А. Человеческая телесность и физическая культура: философские аспекты / М.А. Харунжева // Вестник Вятского государственного университета. – 2016.

**Kozeruk Yu., Deineko S., Zub V.,  
Pidopryhora N., Samiilenko V.**

**THE FORMATION OF THE BODILY IMAGE OF "I" (CORPOREALITY)  
IN THE SYSTEM OF MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS  
A COMPONENT OF HEALTHY LIFESTYLE**

*The stable ideas of human about his own body in the society as a basic condition for the formation of a health culture are investigated in the article. The body image, being an integral part of human culture, plays a significant motivational role in the attitude of a person towards his own health. The article highlights the peculiarities of the formation of ideas about bodily image of person as one of the factors influencing a healthy lifestyle. The embodiment of the individual's behavior of the principles of a healthy lifestyle manifests itself at the level of the bodily perfection: slim figure, developed musculature, clear coordinated movements.*

*For a contemporary person his body acts as an essential condition which largely determines the professional, social and even personal success. The representations of the body today are one of the aspects of social ideas of a person and his place in society. Therefore, in recent decades there is an increase in demand for services that meet the need of forming a beautiful and healthy body.*

*The dual nature of human corporeality and the role of physical culture and sport in its realization are represented in the research paper. Freedom and*



*discipline, natural and artificial, constructed – all of these are the characteristics of the bodily image of every person as a product of culture.*

*For a modern person the complex unity of perception of one's own body and the attitude towards it is decisive. This, according to the author, becomes one of the levers of changing the attitude of society to the physical culture and sport as a priority conditions for the formation of a healthy lifestyle. It leads to the introduction of new methods of upbringing the body, care of it, qualitatively different representations of body-movement ideal, the emergence of new types of sports, new varieties of dance (modern, contemporaries), the appearance of the genre of physical performance and fitness, the development of many directions of body rehabilitation (pilates)etc.*

*Agreeing with the researchers on the view of corporeality as a phenomenon of development of modern physical culture and sports, the work analyzes corporeality as a content component of a person, which ensures the very possibility of social existence. The very physical image of «I» carries out an important influence on the structure of modern physical culture and determines its existence and development.*

**Key words:** *body, corporeality, health, somatic health, physical culture, healthy lifestyle.*

*Стаття надійшла до редакції 05.11.2017 р.*